PRIMEȘTE IUBIREA PE CARE O DOREȘTI

Ghid pentru cupluri

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HENDRIX, HARVILLE
Primește iubirea pe care o dorești : ghid pentru cupluri /
Harville Hendrix, Helen Lakelly Hunt;
trad.: Iustina Cojocaru. București : Herald, 2015; Bibliogr.;
ISBN 978-973-111-543-6

I. Hunt, Helen Lakelly

II. Cojocaru, Iustina (trad.)
159.922.1

Harville Hendrix, Ph.D.
GETTING THE LOVE YOU WANT
A guide for couples
Twentieth-Anniversary Edition
Revised and updated
With a new foreword by Harville Hendrix, Ph.D., and Helen LaKelly Hunt, Ph.D.
Copyright © 1988, 2008 by Harville Hendrix
Originally published in hardcover in 1988 by Henry Holt and Company
New York

Harville Hendrix

PRIMEȘTE IUBIREA PE CARE O DOREȘTI

A douăzecea ediție aniversară, revizuită și actualizată

Cu un nou cuvânt-înainte de
HARVILLE HENDRIX și HELEN LAKELLY HUNT

Traducere din limba engleză:
IUSTINA COJOCARU

EDITURA HERALD
București

Coordonatorul colecției „Pas în doi”:
Gaspar György

Redactor:
Ioana Socolescu

Concepția grafică a colecției:
Laurian Bardoș

DTP:
Vadim Cazacu

Lector:
Crina Galiță

© Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă și prin nici un mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2015.

CUPRINS

În semn de recunoștință față de Jo Robinson 7
Mulțumiri 9
Cuvânt-înainte la cea de-a douăzecea ediție aniversară 14
Prefață la ediția din 2001 34
Introducere la ediția din 1988 45

PARTEA I: PARTENERIATUL INCONȘTIENT

Cap. 1. Misterul atracției 53
Cap. 2. Rănile copilăriei 68
Cap. 3. Imagoul vostru 92
Cap. 4. Iubirea romantică 106
Cap. 5. Lupta pentru putere 127

PARTEA A II-A: PARTENERIATUL CONȘTIENT

Cap. 6. Cum devii conștient 153
Cap. 7. Angajamentul 172
Cap. 8. Crearea unei zone de siguranță 192
Cap. 9. Cum să vă cunoașteți mai bine sinele și partenerul 211
Cap. 10. Definirea propriei programe 248
Cap. 11. Crearea unui spațiu sacru 272
Cap. 12. Portretul a două relații 308

Partea a III-a: Exerciții

Cap. 13. Zece pași pentru un parteneriat conștient 365
Exercițiul 1. Viziunea asupra propriei relații 371
Exercițiul 2. Rănile copilăriei 374
Exercițiul 3. Aprofundarea propriului Imago 373
Exercițiul 4. Frustrările copilăriei 376
Exercițiul 5. Dialogul părinte-copil 377
Exercițiul 6. Profilul partenerului 380
Exercițiul 7. Afaceri neîncheiate 381
Exercițiul 8. Dialogul Imago 382
Exercițiul 9. Decizia de a-și lua un angajament 386
Exercițiul 10. Reromantizarea 388
Exercițiul 11. Lista cu surprize 392
Exercițiul 12. Lista activităților distractive 393
Exercițiul 13. Inundarea pozitivă 394
Exercițiul 14. Dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului 395
Exercițiul 15. Exercițiul îmbrățișării 400
Exercițiul 16. Asumarea și eliminarea negativismului 402
Exercițiul 17. Integrarea sinelui 404
Exercițiul 18. Vizualizarea iubirii 407
În căutarea ajutorului calificat 409

Note 413
Bibliografie 428
Despre Terapia Relațională Imago 432
Despre autori 435

În semn de recunoștință față de Jo Robinson

În urmă cu douăzeci de ani, după ce am hotărât să orientez ideile prezentate în această carte către publicul general, nu spre cel specializat, editorul meu de la Editura Holt a sugerat că mi-ar fi de ajutor sprijinul unui scriitor profesionist. Dat fiind că era prima mea încercare de a scrie o carte cu priză la public, am acceptat cu entuziasm. După ce am chemat la interviu cinci scriitori am făcut cunoștință cu Jo Robinson, care a înțeles îndată ce încercam să fac. La vremea respectivă, Jo scrisese deja *Unplug the Christmas Machine* și *Full House*. În anii următori a devenit unul dintre autorii ale căror titluri s-au aflat pe lista bestsellerurilor publicată în *New York Times* și a fost coautorul mai multor volume, printre care se numără: *Hot Monogamy, The Omega Diet, When Your Body Gets the Blues* și *Pasture Perfect.*

Pentru realizarea primei ediții a cărții Jo a luat cu sine un manuscris neprelucrat și lung, alături de numeroase transcrieri de conferințe și workshopuri, și a muncit neobosit încercând să transforme un manuscris necorespunzător organizat și oarecum opac, plus mult material suplimentar, într-un produs final bine organizat și atent finisat. Când s-a adus în discuție ideea unei a doua ediții a cărții, tot Jo a editat revizuirile mele și le-a integrat în ceea ce avea să devină ediția din 2001 a volumului *Primește iubirea pe care o dorești.* Deși era ocupată cu propriile cărți, cu cercetări și cu organizarea nunții sale, cu ocazia acestei a treia ediții Jo

a răspuns la apelul lui Helen, care a rugat-o să ne ajute să ne organizăm ideile. A lucrat neobosit pentru a integra noile noastre idei în această ediție reeditată, cu foarte multe revizuiri, și ne-a ajutat să elaborăm noul cuvânt-înainte. Așa cum a procedat la început, Jo s-a adâncit în materialul cărții asistând la un workshop pentru cupluri și vorbind foarte mult cu mine și cu Helen pe parcursul procesului de scriere.

Îi datorăm recunoștința noastră pentru îndelungatul devotament față de acest proiect și pentru prietenia pe care ne-a dăruit-o de-a lungul ultimilor douăzeci de ani. Fără inteligența și talentul ei scriitoricesc, tuturor ne-ar veni greu să primim iubirea pe care o dorim. Mulțumim, Jo.

MULȚUMIRI

Pe parcursul procesului de redactare a cărții de față, am ajuns să fiu deplin conștient de un adevăr foarte sugestiv formulat de către poetul John Donne – acela că „Niciun om nu este o insulă" – și de către Walt Whitman, care scria: „Sunt vast, cuprind mulțimi în mine"*. Demersul de a aduna numeroasele idei și întreg materialul clinic prezentat în această carte a avut darul de a mă face să înțeleg mai profund că eram dependent de multe resurse, persoane și experiențe. Această nouă perspectivă nu ar fi fost posibilă dacă în viața mea nu ar fi existat acei intelectuali uriași pe al căror sprijin m-am bizuit și contribuția multor dascăli competenți, a studenților care au avut darul să mă stimuleze, a cuplurilor care mi-au dăruit încrederea lor, a prietenilor care m-au susținut și a familiei mele. Doresc să le transmit tuturor expresia prețuirii mele și să le cer iertare dacă vreodată mi-am îngăduit libertăți nechibzuite.

Mulți prietenii cu adevărat deosebiți m-au încurajat din toată inima și aș dori să-i amintesc aici pe unii dintre ei. Dr. Robert Elliott a citit primele versiuni ale manuscrisului și mi-a asigurat cu multă înțelegere confruntarea necesară atunci când ideile mele aveau nevoie de mai multă claritate și limpezime. Dr. Pat Love a făcut cunoscute pentru prima oară ideile mele în cadrul unui program de masterat dedicat căsătoriei și familiei și mi-a furnizat feedback prețios. Reed și Carolyn Whittle au citit versiunile ulte-

* Walt Whitman, *Leaves of grass*, ediție bilingvă, traducere de Mihnea Gheorghiu, Editura Pandora, Târgoviște, 2000, p. 188. (n.red.)

rioare ale acestui manuscris și mi-au dat pe parcurs sfaturi neprețuite. Judy McCall a acceptat cu deosebită bunăvoință să citească și să îmi comunice impresiile sale după lectura manuscrisului în forma lui finală, fiind de mare ajutor datorită sugestiilor oferite. Dr. Joan și dr. Robert Thorne au fost cei care mi-au deschis ușa spre comunitatea profesională când m-am mutat la New York și mi-au asigurat susținerea emoțională pe parcursul desfășurării întregului proiect.

Aș dori, de asemenea, să îmi exprim aprecierea față de entuziasmul, sprijinul și încurajarea de care m-am bucurat din partea mai multor terapeuți din Dallas și New York, care au studiat la Institute for Relationship Therapy și m-au ajutat să îmi verific ideile prin practicarea terapiei maritale.

Le sunt profund recunoscător numeroaselor cupluri care mi-au încredințat relația lor și mi-au permis să le folosesc poveștile de viață pentru studiile mele de cercetare și pentru a îmbogăți cu exemple cartea de față. De la aceste persoane am învățat majoritatea lucrurilor pe care le știu astăzi despre relația de cuplu.

De asemenea, aș dori să le mulțumesc celor de la Henry Holt and Company pentru entuziasmul manifestat față de opiniile mele chiar înainte de a fi văzut manuscrisul; le mulțumesc și pentru răbdarea cu care au așteptat să îl finalizez, mult timp după ce acesta ar fi trebuit să fie gata. Le sunt recunoscător îndeosebi pentru răbdarea și susținerea pe care au manifestat-o următorii: redactorul meu de la Editura Holt, Channa Taub, care a știut să mă țină în priză cu grație și fermitate; agentului meu literar, Julian Bach, care m-a îndrumat cu pricepere pe parcursul derulării contractului și mi-a dat sfaturi prețioase de care aveam nevoie în lumea editorială. Tamera Allread a fost cea care a lecturat câteva dintre ultimele versiuni ale manuscrisului și a făcut multe sugestii utile. Sharon Morris mi-a asigurat un ajutor de nădejde în proce-

sul de editare. În sfârșit, îmi exprim mulțumirile față de Yvonne Singleton, secretara mea, pentru priceperea ei dactilografică și răbdarea de care a dat dovadă atunci când voiam ca unele capitole ale volumului să fie gata „ieri".

În cea de-a doua ediție, apărută în 2001, am inclus cuvintele mele de apreciere la adresa lui Barney Karpfinger, care pe atunci devenise noul meu agent literar. Susținerea lui a fost de neprețuit pentru acea ediție și pentru toate volumele mele publicate înainte și după această revizuire. Îi sunt în mod special recunoscător pentru sprijinul oferit și pentru această a treia ediție. Îl consider nu doar agentul, ci și prietenul meu; iar prietenia lui mi-a îmbogățit viața și timp de mai bine de două decenii m-a ajutat enorm să-mi dezvolt cariera de autor.

Întreaga mea apreciere se îndreaptă în egală măsură spre colaboratorii de la Henry Holt and Company, cei care au venit cu ideea strălucită a publicării acestei a douăzecea ediții aniversare și care au trudit cu atâta răbdare alături de mine la revizuirea ei. Îi sunt recunoscător în mod special lui John Sterling, președinte și editor; lui Sarah Knight, editorul meu; lui Claire McKinney, director de publicitate; lui Richard Rhorer, director de marketing; și lui Maggie Richards, director adjunct de vânzări și marketing.

Voi continua să mă simt recunoscător față de Norris Chumley pentru excelenta sa coordonare a seriilor video destinate televiziunii publice și, din nou, lui Jo Robinson, scriitorul meu profesionist, care m-a ajutat la cea de-a doua ediție și a răspuns prompt la o nouă solicitare din partea mea pentru a pune umărul la cea de-a treia ediție. Sanam Hoon, asistenta mea de mulți ani, merită toate mulțumirile pentru ajutorul acordat pe multe planuri, inclusiv punând la punct numeroasele detalii obositoare ale acestei ediții. Aș dori, de asemenea, să îi aduc mulțumiri lui Meghan Doherty, asistenta mea personală, pentru că s-a ocupat de toate detaliile

legate de agenda mea și soluționarea celor mai importante aspecte pe care le-a presupus bibliografia revizuită. În același timp, îi adresez mulțumiri lui Nancy Jones, primul director executiv de la Institute for Imago Relationship Therapy, care a conferit un statut instituționalizat conceptului de Imago la începutul folosirii acestuia în domeniul terapiei, și lui Rick Brown, care și-a adus contribuția la dezvoltarea și extinderea serviciilor pe care ni le poate furniza un astfel de concept atât de util. Profunda mea recunoștință se îndreaptă totodată spre membrii Consiliului Imago Relationships International: Tim Atkinson, director executiv, Farrah Daniels și Linda Thompson – din rândul personalului de acolo –, care au fost profund devotați conceptului de Imago și l-au promovat la nivel global.

Recunoștința mea față de Oprah Winfrey este nemărginită. În 1988, ea a adus cea dintâi conceptul Imago în atenția a milioane de oameni, înscriind astfel cartea *Primește iubirea pe care o dorești* pe lista bestsellerurilor publicată de *New York Times.* Invitațiile repetate de a apărea în show-ul ei televizat au avut ca rezultat înscrierea acestei cărți pe lista bestsellerurilor de unsprezece ori și Oprah a apreciat că a doua apariție a mea în show-ul său, în 1989, se numără printre cele douăzeci de ediții de top ale emisiunii din cariera sa de televiziune, care se întinde pe durata a douăzeci de ani.

În sfârșit, le sunt profund recunoscător tuturor cuplurilor care au citit această carte și au dat-o mai departe, celorlalți profesioniști și prieteni care au recomandat această carte, inclusiv tuturor specialiștilor care practică Terapia Imago – în special celor de la Master Trainers and Faculty of the Institute, care și-au adus contribuția la dezvoltarea și aprofundarea Terapiei Relaționale Imago și au ajutat la transformarea acesteia într-un instrument terapeutic disponibil în această țară și în întreaga lume.

Cel mai important, doresc să îmi exprim cea mai profundă recunoștință față de soția mea, Helen LaKelly Hunt, care mi-a fost partener de nădejde în acest demers. Fără sprijinul și aportul ei intelectual, acest volum și altele deopotrivă nu ar fi putut să prindă viață, iar Terapia Relațională Imago nu s-ar fi născut. Doresc, de asemenea, să le mulțumesc celor șase copii ai mei pentru susținerea și răbdarea manifestate în timp ce această carte a fost scrisă și revizuită. Le sunt recunoscător totodată pentru toate lecțiile pe care le-am învățat de la ei de-a lungul acestor ani. Ei și Helen m-au ajutat să-mi transpun ideile în realitate și să devin o persoană mai integră. Toți am fost foarte mulțumiți de finalizarea celei de-a doua ediții, iar acum suntem din nou entuziasmați să constatăm că s-a finalizat această a treia ediție!

Cuvânt-înainte la cea de-a douăzecea ediție aniversară a cărții *Primește iubirea pe care o dorești*

Scris împreună cu Helen LaKelly Hunt

> Lumea nu este ușor de înțeles, în schimb este posibil să o îmbrățișezi, iar acest lucru poți să-l faci îmbrățișând una dintre ființele ei.
>
> Martin Buber

Am început să explorez intens relațiile de iubire în anul 1975,s ca răspuns la întrebarea pe care mi-a adresat-o unul dintre studenții mei în timpul unei ore de curs dedicate terapiei maritale și de familie, curs pe care îl predam atunci. Îmi amintesc foarte clar ziua aceea. Era într-o dimineață de marți și întârziasem douăzeci de minute la oră. Tocmai mă întorsesem de la tribunalul districtual, unde mi se acordase divorțul. Speram că studenții mei vor fi plecat înainte să ajung în sala de curs, dar când am deschis ușa am constatat că erau toți la locurile lor. Nu aveam altă soluție decât să stau în fața lor, ca o dovadă vie a faptului că *nu* știam nimic despre căsnicie.

După cum s-a dovedit, studenții știau unde fusesem și m-au întâmpinat cu surprinzător de multă compasiune. Am aflat că își petrecuseră ultimele douăzeci de minute înaintea sosirii mele discutând despre propriile lor relații, lucru pe care nu îl mai făcuseră

niciodată în sala de curs. Trei dintre ei fuseseră deja căsătoriți și erau divorțați, alți trei nu avuseseră niciodată o relație serioasă, iar ceilalți șase aveau probleme în relațiile lor. La sfârșitul orei, un student proaspăt divorțat mi-a adresat următoarea întrebare:

— Dr. Hendrix, de ce le este atât de greu cuplurilor să rămână împreună?

Am chibzuit preț de o clipă și după aceea i-am răspuns:

— N-am nici cea mai vagă idee. Este o mare întrebare și cred că îmi voi petrece tot restul carierei încercând să aflu răspunsul.

Doi ani mai târziu am cunoscut-o pe Helen și am început să discutăm pe marginea acestei probleme, iar conversația noastră continuă până în ziua de astăzi. După treizeci de ani, timp în care ne-am cufundat împreună în studiul dinamicii relației de cuplu, am aflat o mulțime de lucruri. Multe dintre observațiile noastre pot fi descoperite în această a ediție aniversară a volumului *Primește iubirea pe care o dorești.* Aceste pagini sintetizează toate informațiile pe care le-am obținut atât în urma colaborării noastre, a lecturilor exhaustive, a terapiei cu mii de cupluri în cabinetul meu particular și a workshopurilor, cât și în urma dialogului constructiv avut cu alți psihologi și specialiști care practică Terapia Relațională Imago.

Deși această ediție aduce cărții de față unele adăugiri foarte substanțiale, pe care urmează să le aduc în discuție mai târziu în acest eseu, mare parte din textul de bază este același din ediția revizuită din anul 2001. În principiu, cercetarea noastră neîntreruptă a avut darul să susțină – în loc să pună la îndoială – premisele de bază ale cărții. De asemenea, am adunat o mulțime de dovezi care atestă faptul că această carte „dă rezultate" în lumea reală. Până în prezent, câteva milioane de cupluri din întreaga lume au citit *Primește iubirea pe care o dorești* și mii dintre ele au găsit timp pentru a-și împărtăși experiențele cu Helen și cu mine.

De curând, un cuplu ne-a dezvăluit că fuseseră pe punctul de a divorța, dar cei în cauză au decis să mai acorde o șansă căsniciei lor. Au închiriat o căsuță pe o plajă izolată, au luat cu ei suficiente provizii pentru șapte zile și au pus în bagaje un exemplar din *Primește iubirea pe care o dorești*. Și-au promis solemn să își citească această carte unul altuia din scoarță în scoarță și să practice toate exercițiile prezentate în paginile ei. La sfârșitul acelei săptămâni au simțit că erau mai apropiați decât fuseseră în cei zece ani de relație. În cele din urmă, au luat decizia să rămână împreună și să pună bazele unui parteneriat conștient. Astăzi, după cinci ani, cei doi continuă să se bucure de o relație care le oferă satisfacție amândurora. Mi-au spus: „Cartea dumneavoastră a fost exact lucrul de care aveam nevoie. Ne-a salvat căsnicia și a dat un nou sens vieții noastre".

CE SCHIMBĂRI AM ADUS CĂRȚII NOASTRE

Chiar dacă mare parte din textul din anul 2001 a rămas neschimbat, am adus unele revizuiri importante. Prima dintre ele a fost să folosim un limbaj mai cuprinzător. Anumite schimbări majore în ceea ce privește drepturile femeilor și relațiile dintre persoanele de același sex au avut loc în ultimii douăzeci de ani. La fel cum astăzi pare neadecvat să folosim pronumele „el" pentru a desemna atât bărbații, cât și femeile, tot astfel este depășit să te referi la toate relațiile de iubire asumate prin angajament ca fiind „mariaje", iar la cei doi indivizi implicați ca fiind „soți" sau „soț și soție". Cel mai recent recensământ general a dezvăluit faptul că în Statele Unite ale Americii cel puțin 5,5 milioane de gospodării sunt deținute de cupluri necăsătorite, înregistrând o creștere de 72% față de anul 1990[1]. Un raport estimat de unu din opt dintre cuplurile necăsătorite de astăzi este reprezentat de un parteneriat format din doi

indivizi de același sex. Pentru a oglindi aceste schimbări survenite în societate astăzi am decis să folosim în această carte termenii generici „parteneri" și „cupluri".

În al doilea rând, ne-am propus să scoatem mai mult în evidență rolul hotărâtor pe care l-a avut Helen în dezvoltarea terapiei relaționale Imago. Cartea care a apărut inițial poate fi interpretată ca o odisee a unuia și aceluiași om. De fapt, Helen și cu mine ne-am angajat să ducem la bun sfârșit o misiune pentru două persoane, aceea de a înțelege relațiile bazate pe iubire, începând de la prima noastră întâlnire de dragoste. În realitate, am perfecționat în creuzetul propriei noastre căsnicii multe dintre ideile cheie care stau la baza Terapiei Relaționale Imago. Fără Helen, nu ar fi existat nicio carte.

În al treilea rând, cea mai substanțială revizuire a constat în înlocuirea Capitolului 11 din textul original cu un nou capitol, complet nou. Acest capitol era intitulat până atunci „Domolirea mâniei" și era conceput să ajute cuplurile să își exprime mânia și frustrarea pe care le duceau cu ei încă din copilărie. Capitolul descria un exercițiu numit „Vasul Plin", care ajuta unul dintre parteneri să se debaraseze de mânie, în timp ce pe celălalt partener îl ajuta să asculte cu mai multă compasiune. La vremea aceea am considerat că acest gen de catharsis urma să diminueze intensitatea tensiunii din interacțiunile lor de zi cu zi, dar s-a dovedit exact contrariul. Am descoperit că cu cât cuplurile practicau mai mult acest exercițiu, cu atât creștea mânia partenerilor unul față de celălalt în existența lor cotidiană.

Noul Capitol 11, intitulat acum „Crearea unui spațiu sacru", prezintă noile noastre strategii extrem de eficiente pentru dezamorsarea mâniei acumulate în vremea copilăriei – mânie care poate eroda o relație ce are toate premisele să fie reușită. Însă intenția acestui capitol este nu numai să ajute cuplurile să își slă-

bească intensitatea acceselor de mânie. El descrie un proces care ajută partenerii să elimine *toate* formele de negativism din interacțiunile lor –începând de la abuzul fizic și vorbitul răstit, până la insinuări – și care astfel retează din rădăcini orice formă incipientă de mânie. După cum voi explica în detaliu în acest capitol, la ora actuală suntem de părere că eliminarea negativismului este modul cel mai eficient de a transforma o relație amoroasă. Pe bună dreptate, acesta este fundamentul pe care se construiește o iubire durabilă.

În sfârșit, am intervenit cu numeroase adăugiri și suprimări mai puțin substanțiale pe tot parcursul cărții. În locurile unde nu descriseserăm un concept suficient de detaliat, am adăugat mai multe informații. Când remarcam câte o idee care ajunsese să fie mai puțin concordantă cu teoria TIC [Terapia Imago de Cuplu], efectuam modificările necesare. Am adăugat suplimentar alte patru noi exerciții, ceea ce a făcut ca volumul de față să devină un instrument și mai util pentru *self-help*. În general, suntem de părere că, în urma lecturii acestei a douăzecea ediții aniversare a cărții, cititorii săi vor reuși să găsească iubirea care împlinește și că până și cititorii primelor ediții vor descoperi un material extrem de folositor.

CONECTAREA

În vreme ce ne gândeam cum să scriem acest cuvânt-înainte, ne-am dat seama că doream mai mult decât doar să explicăm ce modificări am adus cărții de față. Ne-am hotărât să folosim această ocazie pentru a aduce în discuție câteva dintre concluziile noastre generale cu privire la relațiile bazate pe iubire, concluzii care stau în spatele fiecărui cuvânt al acestui text. Eu și Helen am ajuns în acea etapă a vieții și a activității noastre profesionale în care simțim că este momentul potrivit pentru a trage concluziile.

La finalul carierei sale, Freud a pus celebra întrebare: „Ce își doresc femeile?". La rândul nostru, și noi am încercat din răsputeri să găsim un răspuns la o altă întrebare: „Ce își doresc bărbații și femeile de la relațiile lor de iubire?". Concluzia noastră astăzi este că răspunsul la întrebarea lui Freud și la întrebarea noastră – de fapt, cel după care tânjește întreaga umanitate – este unul și același. Mai presus de orice, fiecare dintre noi caută *conectarea* – inclusiv cu acele părți din noi înșine pe care le-am refulat – cu alți semeni și cu universul mai extins. Nu putem să experimentăm viața în toată plenitudinea ei decât dacă avem o relație strânsă cu o altă ființă umană și, dincolo de acest lucru, un sentiment de conectare cu lumea care ne înconjoară. Folosind limbajul lui Martin Buber, fiecare persoană are nevoie de un „Tu" pentru a deveni un „Eu" împlinit.

Privind în urmă, amândoi înțelegem că munca noastră de o viață s-a fundamentat pe demersul nostru de a ajuta cuplurile să creeze cratima din relația exprimată de către Buber „Eu-Tu". Prin această faimoasă formulare, cratima servește în același timp drept legătură și spațiu de distanțare. Ea semnifică faptul că cea mai împlinită relație de iubire este cea în care, deși doi oameni sunt strâns interconectați, aceștia păstrează o distanță respectuoasă prin recunoașterea „alterității" celuilalt. Natura acestei relații nu poate fi descrisă prin conjuncția *și* din „Eu *și* Tu" sau prin contopirea „Eu-Tu". Este vorba despre o relație „Eu-Tu". Cei doi indivizi sunt separați *și* conectați în același timp.

Termenul operativ potrivit aici este „conectare". Pentru noi, acesta este mai mult decât un termen psihologic care descrie o experiență umană. Din cele studiate de noi extensiv în alte discipline, am ajuns la concluzia că acest cuvânt, „conectare", descrie universul. Aceasta deoarece, în calitate de ființe umane, suntem parte integrantă a universului, iar el ne descrie deopotrivă pe

noi. Întrucât toate lucrurile sunt interconectate, la fel e și în cazul nostru; stă în firea noastră să fim conectați. Dacă nu ne *simțim* conectați, asta se explică prin faptul că ni s-a întâmplat ceva care a întrerupt conștientizarea noastră referitoare la conectare. Uneori, nu mai conștientizăm că facem parte din întreg, însă această stare de înstrăinare este doar o iluzie. Nu putem să *nu* fim conectați.

CONEXIUNEA ÎNTRERUPTĂ

Iluzia separării determină majoritatea cuplurilor să apeleze la terapie. Partenerii nu se mai simt conectați unul cu celălalt, nici nu mai trăiesc experiența unei conectări cu lumea din jur sau cu universul. Ei se simt dislocați, izolați și însinguraţi. Relația lor ar putea fi caracterizată ca „Eu *versus* Tu". Am învățat din proprie experiență că principalul motiv din cauza căruia cuplurile nu reușesc să creeze o relație de tipul „Eu-Tu" este faptul că nu au experimentat o astfel de relație în perioada copilăriei. Din păcate, cele mai multe persoane trăiesc experiența primei lor „greutăți într-o relație" în primul an și jumătate de viață. Experții în dezvoltarea copilului numesc această perioadă esențială „etapa atașamentului". Este important pentru copil să aibă o legătură apropiată cu una sau mai multe persoane care au grijă de el în timpul copilăriei, dar ea este *esențială* în aceste prime luni de viață.

Pentru a experimenta o conexiune intensă și sigură cu o persoană care are grijă de ei, copiii au nevoie de ceea ce psihologii numesc un părinte „adaptat". Acesta are grijă de copil și este prezent în ambele sensuri ale cuvântului: prin prezența sa fizică și prin încărcătura emoțiilor pline de căldură în cea mai mare parte a timpului. În mod ideal, această persoană care are grijă de tine îți respectă individualitatea și este atentă să surprindă indiciile care

semnalează ce nevoi ai în acel moment. Te ia în brațe când simți nevoia de alinare și de contact fizic. Te hrănește când ți-e foame. Te liniștește când nu te simți în apele tale, când îți este teamă sau dacă te doare ceva. Ești pus în pătuț când te simți obosit. Acest părinte adaptat te încurajează să îți exteriorizezi întreaga gamă de emoții – bucuria și cheful de joacă, agitația și mânia. Binele, răul și urâtul. În loc să îți respingă sentimentele, cel care are grijă de tine le acceptă și știe cum să le oglindească: „Un bebe fericit! Ce bebeluș fericit ești!"; „Te-ai necăjit! Ești supărat pentru că a trebuit să te oprești din joacă?". Toate acestea se petrec în spiritul acceptării, iubirii și generozității. Când ai alături un părinte adaptat nu ești o povară pentru el, nici nu devii soluția pentru nevoile sale neîmplinite. Ai libertatea să fii tu însuți și, în același timp, te simți apropiat din punct de vedere emoțional și fizic de cel care are grijă de tine.

Copiii crescuți de părinți adaptați au șanse mai mari să pună la vârsta maturității bazele unor relații împlinite, care se fundamentează pe iubire. Deoarece au avut legături sigure, care le-au alimentat iubirea pentru persoanele care au avut grijă de ei, nu vor fi stăpâniți de o frică exagerată de abandon sau de sufocare prin iubire. Puțin probabil ca aceștia să își aleagă un partener din simpla nevoie de a nu fi singuri, deoarece majoritatea nevoilor esențiale le-au fost satisfăcute în copilărie. Ei nu sunt atrași de persoane care îi ignoră, îi critică sau sunt violente. Pentru ei, ideea că ar putea fi rău tratați este străină, anormală și complet greșită. Mai mult, au tendința să atragă destul de ușor perechea potrivită. O persoană care se exteriorizează din punct de vedere emoțional are o imagine de sine pozitivă, care se simte în siguranță și acceptă cu inima deschisă intimitatea, este extrem de atractivă pentru ceilalți.

CĂUTAREA ÎNFRIGURATĂ A CONEXIUNII

În mod regretabil, mulți dintre noi au avut părinți *ne*adaptați și acesta este motivul pentru care ducem cu noi, în relațiile pe care le construim la maturitate, nevoile neîmplinite de atunci. Nu numai că am trăit experiența deconectării de propriii părinți, dar am început să ne simțim înstrăinați de unele părți din noi înșine. Această ruptură interioară și exterioară și-a găsit manifestarea într-un sentiment de izolare atât față de ceilalți, cât și – într-un context mai larg – de universul însuși. Ruptura aceasta a atras după sine apariția a două tipuri fundamentale de rană psihologică: neglijarea și intruziunea. În sensul cel mai larg, părinții noștri fie ne-au neglijat, nereușind să ne satisfacă nevoile, fie ne-au invadat existența, încercând să-și satisfacă propriile nevoi prin noi. Cei mai mulți copii suferă de pe urma ambelor tipuri de răni, deoarece în multe familii un părinte are tendința să fie intruziv și celălalt părinte își neglijează copilul. Acest gen de comportament derutant îi transmite copilului următorul mesaj: „Acum am nevoie de tine. Acum nu am nevoie de tine".

Helen și eu considerăm că această conexiune întreruptă în copilărie este sursa tuturor problemelor cu care se confruntă oamenii și credem că *refacerea* conștientizării conectării noastre constituie sursa oricărei vindecări. În terapie, avem un diagnostic pentru cupluri nefericite – conexiunea întreruptă – și avem o țintă: să-i ajutăm pe partenerii lor să reconstituie conștientizarea conexiunii dintre ei. Când două persoane învață să se conecteze la un nivel foarte profund, suferința simțită în copilărie pierde din intensitate. După cum vom detalia în Capitolul I, mintea inconștientă reușește cu greu să facă distincția dintre trecut și prezent. Când cuplurile repară conexiunea întreruptă din relația lor actuală, partenerii își vindecă simultan trauma prin care au trecut în

primii ani ai copilăriei. Relația pe care o au unul cu celălalt și cu universul este refăcută. Această conectare poate fi consolidată căpătând forță și calitate asociată cu o experiență spirituală. Relația devine un spațiu sacru. Vindecare în prezent; vindecare în trecut; vindecarea relației conducând la săvârșirea întregului.

De asemenea, ne-a devenit foarte clar că sentimentul de siguranță reprezintă prima condiție necesară pentru a se realiza conectarea. Două persoane nu se pot conecta dacă se apără contra unui baraj de negativism sau dacă trăiesc copleșite de teama de a fi abandonate sau copleșite de intruziunea partenerului. *Din acest motiv, toate tipurile de exerciții din Terapia Imago sunt concepute astfel încât să îndepărteze negativismul și să promoveze sentimentul siguranței și al respectului reciproc.* Reromantizarea, exercițiul descris la paginile 388-392, este primul exemplu. Acest exercițiu încurajează partenerii să se poarte ca și cum ar fi proaspăt îndrăgostiți, acordându-și reciproc aceeași atenție plină de tandrețe, micile cadouri și cuvintele afectuoase care vin de la sine când trăim etapa romantică a unei relații de iubire. Acest joc de roluri continuă mai multe săptămâni. Chiar dacă multe cupluri încep acest exercițiu strângând din dinți, repetiția reface conexiunile neuronale, permițându-le să se perceapă din nou ca iubiți și prieteni, nu ca inamici. Sentimentul siguranței începe să se dezvolte.

Exercițiul Cererii de Schimbare a Comportamentului, descris la paginile 395-408, insuflă sentimentul de siguranță ajutând cuplurile să își satisfacă nevoile neîmplinite în copilărie, care reprezintă, în general, sursa ascunsă a mâniei pe care o resimt. În prima etapă a acestui exercițiu, cuplurile analizează frustrările cronice pe care partenerii le au unul față de celălalt și apoi identifică acea dorință din copilărie care este impregnată în sentimentul frustrării. „Sunt frustrat deoarece tu nu faci curățenie cum trebuie în bucătărie. Dorința mea neîmplinită este ca cei care au grijă de mine să

devină mai responsabili. Când eram copil, simțeam că nimeni nu mă ajuta." În cea de-a doua etapă, persoana îi cere partenerului să facă o anumită schimbare – ușor de realizat – în comportamentul său, care îl va ajuta să-și satisfacă această dorință esențială. Întrucât cei doi indivizi se percep în mod inconștient unul pe celălalt ca pe niște părinți surogat, schimbarea de comportament este experimentată ca și cum ar avea loc în trecut, vindecând trauma inițială. Deoarece suferința din copilărie a stat la *baza* frustrării dintre ei, alinarea suferinței dezamorsează mânia, astfel încât aceasta nu își mai face simțită prezența în relație. Îndepărtarea mâniei apropie și mai mult partenerii unui cuplu.

Sentimentul de siguranță este în continuare întărit de exercițiul îmbrățișării (pagina 400). Când se ajunge la apogeul luptei pentru putere, avem impresia că partenerul nostru își propune intenționat să își rețină iubirea sau să ne producă suferință. Trebuie să ripostăm sau să ne închidem în noi înșine pentru a ne proteja. Cu toate acestea, în mai puțin de treizeci de minute exercițiul îmbrățișării ajută partenerii să privească dincolo de mecanismele de apărare ale perechii lor, ca să înțeleagă suferința care le-a provocat. Acest exercițiu evocator instruiește partenerii să se țină în brațe, în timp ce fiecare ascultă povestea copilăriei celuilalt. La finalul acestui exercițiu, ei încep să se perceapă reciproc drept ființe „marcate de suferință", și nu drept unele „care produc suferință" sau „rele".

Pe lângă faptul că inspiră un sentiment de siguranță, exercițiul îmbrățișării aduce o contribuție majoră la derularea procesului de vindecare. Frumusețea acestui exercițiu constă în faptul că estompează intenționat granițele care vă separă de partener și de părinții voștri. Partenerul dumneavoastră vă ține tandru în brațe, în timp ce vorbiți despre faptul că nu ați primit suficientă afecțiune fizică în vremea copilăriei. Partenerul vă ascultă cu multă atenție

în timp ce povestiți cum ați fost ignorat de persoanele care au avut grijă de voi în copilărie. Partenerul vă leagănă ușor și scoate sunete aprobatoare, delicate, pe măsură ce vă amintiți cum ați fost lăsat să suferiți singur. Odată cu rememorarea întregii suferințe din trecut, starea de atenție și compasiunea partenerului vostru o alină, aplicând pe rana din trecut balsamul universal. Începeți să vă simțiți mai profund conectat cu partenerul și sunteți mai puțin îndurerat de suferința trecutului.

DIALOGUL IMAGO

Dintre toate exercițiile specifice Terapiei Relaționale Imago, în prezent considerăm că Dialogul Imago este cel mai eficient instrument de vindecare a conexiunii întrerupte. Această tehnică este descrisă în Capitolul 9 și implică trei etape distincte: oglindirea, validarea și empatia. La începutul lucrului nostru cu tehnica Dialogului Imago am conceput terapia ca pe un mod eficient de adâncire a comunicării. În cele din urmă, aveam să descoperim că forța lui depășește comunicarea și poate avea ca rezultat vindecarea profundă și dezvoltarea ambilor parteneri. În final, transformă percepțiile fiecăruia despre celălalt, iar acest lucru le transformă relația.

Pe lângă avantajele Dialogului Imago, așa cum sunt evidențiate în ediția anterioară a volumului *Primește iubirea pe care o dorești*, aș dori să pun accent pe motivul și pe modul în care acest exercițiu este atât de eficient în generarea sentimentelor de siguranță și de conectare. Oglindirea, prima etapă, este concepută să vă ajute să înțelegeți ce spune celălalt. Ea presupune să ascultați comentariile partenerului vostru, reformulându-le fără să le modificați sensul, după care să-i solicitați să vă confirme că „ați înțeles esența". Oglindirea este fundamentală – în ambele

accepțiuni ale cuvântului: este în același timp simplă și fundamentală.

Oglindirea în sine este un instrument puternic pentru a pune bazele unei relații de tipul „Eu-Tu". Pentru a vă oglindi partenerul trebuie să micșorați volumul minții voastre, astfel încât să puteți asculta mai atent ce vă spune celălalt; trebuie să schimbați canalul și să treceți de la „mine" la „tine". Odată cu această schimbare de perspectivă, de fapt nu faceți decât să-i spuneți partenerului vostru: „Nu mai sunt unica persoană din univers. Sunt gata să recunosc existența ta distinctă față de a mea. Gândurile tale sunt importante pentru mine".

În al doilea rând, exercițiul cere ca voi să fiți o oglindă *fidelă* a partenerului vostru. Nu puteți fi asemenea oglinzilor care deformează, distorsionând gândurile partenerului, omițând detaliile importante sau îmbogățindu-le cu ale voastre. Dacă veți comite una dintre aceste erori des întâlnite, partenerul vă va oferi sprijin până când veți înțelege corect sensul cuvintelor sale: „Ai înțeles doar parțial ce am vrut să spun, dar ai omis ce spuneam despre sentimentele mele". A cere confirmare este umilitor și plictisitor, dar este cel mai bun mod de a afla dacă ai înțeles cu adevărat ce spune partenerul tău.

La fel de important, a cere confirmare este un mod de a-ți investi partenerul cu putere. Acesta sau aceasta va insista până veți interpreta în mod corect mesajul. Foarte puțini dintre noi au avut această libertate de opinie în copilărie. Dacă eram sau nu înțeleși depindea de starea de spirit și de prezența conștientă a adulților din preajma noastră. Aceștia puteau să minimalizeze vorbele rostite de noi, să le ignore, să fie împotriva lor deoarece nu erau de aceeași părere sau să ne dojenească pentru că am îndrăznit să ne exprimăm opinia. Din păcate, multe persoane perpetuează acest tipar în dialogurile zilnice cu partenerii.

Oglindirea pune capăt acestui tipar distructiv. Când vă oglindiți unul pe celălalt, amândoi ajungeți să experimentați cum este să ai în preajmă pe cineva care îți acordă atenție specială, care înțelege exact ce ai de spus și îți prețuiește unicitatea. Oglindirea e totuși mult mai profundă. Fără ca voi să știți, „creierul vechi" – altfel spus, mintea voastră inconștientă – este foarte atent în timp ce depuneți efortul de a practica acest exercițiu. Lipsindu-i orice constrângere a trecerii timpului și neputând să facă deosebiri clare între indivizi, mintea voastră inconștientă percepe atenția și respectul cu care sunteți tratați ca și cum ar veni din partea unei persoane care are grijă de voi, a unui părinte, și nu neapărat din partea partenerului actual, și viceversa. Ca urmare, se fac câteva cusături ce au darul să cârpească pe alocuri țesătura conexiunii rupte, pe care amândoi ați experimentat-o în copilărie.

După câțiva ani de practică a acestui exercițiu am descoperit amândoi că partenerul care ascultă poate amplifica efectul vindecător al oglindirii punând această întrebare: „Mai ai ceva de adăugat în legătură cu acest lucru?" sau, pur și simplu, „Mai este ceva de spus despre acest lucru?". Este un sentiment minunat să simți că te bucuri de atenția totală a partenerului tău și că ești rugat să dezvălui mai mult despre ce gândești și simți. Foarte puțini dintre noi au avut în copilărie îngrijitori care au manifestat suficient de multă curiozitate în legătură cu universul lor interior. Eram cei mai vizibili pentru ei când excelam într-un anumit fel sau când le făceam probleme. Interesul deosebit al partenerului față de gândurile noastre ajută la vindecarea sentimentului de a fi fost neglijat cu mult timp în urmă. În schimb, acest lucru ne face să ne simțim mult mai în siguranță în prezența partenerului și începem să descoperim unele părți din noi înșine care rămăseseră ascunse încă din copilărie. Devenim mai împliniți și ne apropiem de recompunerea întregului.

Cea de-a doua parte a Dialogului Imago, validarea, continuă procesul refacerii. Odată ce v-ați ascultat cu atenție partenerul și ați înțeles pe deplin ce a avut de spus, vă străduiți să înțelegeți cum capătă sens gândurile lui pentru *el*. Nu e nevoie să fiți de acord cu el. Trebuie să-l înțelegeți așa cum *este*, nu așa cum vă doriți să fie. Numeroși oameni irosesc mult timp încercând să-și convingă partenerul să gândească la fel ca ei – e un obstacol răspândit în calea refacerii conectării –, dar este important să afirmați că modul de gândire al partenerului are logică; îl percepeți ca pe un „celălalt" și nu îl mai considerați o extensie a propriei persoane: „Nu ești deplasat. Din câte aflu despre tine, înțeleg de ce gândești în acest fel". Mulți dintre noi au avut părinți care nu puteau să vadă dincolo de propriile perspective despre lume. Dacă nu eram de acord cu ei sau dacă nu țineam cont de sfaturile lor, ne ignorau sau sugerau că eram proști, că porniserăm pe un drum greșit, că eram rebeli, lipsiți de respect sau că o luaserăm razna. Faptul că două puncte de vedere diametral opuse pot fi deopotrivă valabile – în special părerile total opuse ale unui părinte și ale unui copil – era ceva mai presus de puterea lor de înțelegere. Validarea stabilește faptul că există două realități; ambele sunt corecte.

Empatia este ultima etapă a procesului Dialogului Imago. Odată ce ați primit asigurări că ați recepționat mesajele partenerului vostru exact așa cum acesta a intenționat, vă veți strădui să înțelegeți sentimentele din spatele lor: „Acum, când te ascult cu adevărat și înțeleg ce spui, mă întreb dacă nu cumva te simți amenințat" sau: „Uau! Cred că înțeleg cât de mult înseamnă noua ta slujbă pentru tine. Trebuie că te simți minunat!". Cuvântul „empatie" provine din termenul german *Einfuhlung*, care înseamnă „a se simți una cu cineva". Când sunteți empatici unul cu celălalt, și voi, și partenerul sunteți cât de apropiați posibil din punct de vedere

emoțional. După cum spunea poetul Rumi: „Dincolo de ideea de a face rău și cea de a face bine se întinde un câmp. Ne vom întâlni acolo".

„Iubirea vindecă totul" este un bine-cunoscut sentiment. Și îi stă în putere s-o facă. Poate să vindece chiar și cea mai adâncă traumă emoțională – conectarea întreruptă dintre tine și părinții tăi; însă este nevoie de un anumit fel de iubire. Este nevoie de o iubire matură, răbdătoare, lipsită de manipulare și denaturări, care să aibă loc în contextul unei relații apropiate. Poate fi foarte emoționant să primiți empatie din partea unui prieten, dar ea nu ajunge până în profunzimile psihicului vostru. Pentru ca rănile trecutului să se vindece, trebuie să primiți iubire de la o persoană pe care mintea voastră inconștientă a identificat-o cu una dintre persoanele care vă îngrijeau în copilărie.

SĂ PUNEM TEORIA ÎN PRACTICĂ

În urmă cu douăzeci de ani, când Helen și cu mine ne-am gândit prima oară să scriem această carte despre relațiile de iubire, intenția noastră era să elaborăm un text fără exerciții. Urma să explicăm principiile care stau la baza creării unei legături de lungă durată, intime, dar fără niciun fel de instrucțiuni explicite. Astăzi suntem bucuroși că ne-am răzgândit și că am decis să scriem o carte practică. Am înțeles că e posibil ca oamenii să înțeleagă toate principiile pe care deja le-am evidențiat și totuși să întâmpine dificultăți în relația lor partenerială, în cazul neaplicării exercițiilor.

Munca de cercetare depusă de Helen în domeniul epistemologiei, știința despre „cum înțelegem ce știm", este cea care ne vine în ajutor să ne explicăm de ce. Există două tipuri de cunoaștere: „cunoașterea separată" și „cunoașterea conectată". Iată o ilustrare a diferențelor dintre cele două. Deținеți o cunoaștere „separată"

sau mentală despre un măr dacă reușiți să recunoașteți o imagine a fructului, să înțelegeți că el conține semințele plantei sau să discutați despre cât de benefic este acest fruct pentru sănătate. Aveți o cunoaștere „conectată"– sau mai bine spus *experiențială* – despre un măr când țineți fructul în mână, când simțiți textura ceroasă a cojii sale, când îl mirosiți și îl gustați. Cunoașterea separată este abstractă. Cunoașterea conectată este concretă. Combinarea acestor două moduri de cunoaștere vă poate oferi o înțelegere mai cuprinzătoare. Aflați mai multe despre măr *și* îl savurați.

Exercițiul îmbrățișării, pe care l-am descris mai devreme, stimulează cunoașterea *conectată*. Din punct de vedere rațional, puteți accepta că întemeierea unei legături sigure cu partenerul vă ajută să vă vindecați conexiunea întreruptă pe care ați avut-o cu părinții. Are logică, mai ales când luați în calcul tendința creierul vechi de a estompa granițele dintre oameni; dar atunci când stați cuibărit în brațele partenerului și îi depănați povestea vieții voastre, începeți să reacționați ca și cum acesta ar fi fuzionat într-adevăr cu persoana care avea grijă de voi în copilărie. Apoi începeți să *experimentați* procesul real de vindecare. Simțiți că sunteți mai iubitor față de partener. Vă simțiți mai puțin îndurerat privind în trecut. Vindecarea nu mai este un concept mental, ci o experiență care îți dă fiori.

Helen a înțeles prima că, de fapt, niciunul dintre noi nu integrase înțelegerea noastră pur mentală despre relațiile de cuplu în comportamentul nostru zilnic. Ne pricepeam foarte bine să explicăm altora conceptele legate de Terapia Relațională Imago și am reușit să facem miracole cu alte cupluri, dar nu culegeam toate roadele și avantajele acesteia în propriul nostru mariaj. Când am urmat propriile noastre sfaturi și am încetat să ne criticăm unul pe celălalt – iar după aceea, când am început să alocăm mai mult timp practicării exercițiilor Imago, în special

a Dialogului Imago –, am fost capabili să ne conectăm unul cu celălalt la un nivel mult mai profund. Ne puneam teoria în practică.

ESENȚA UNUI PARTENERIAT CONȘTIENT

Dacă Helen și cu mine am lua toată cunoașterea dobândită despre relațiile de iubire în ultimii treizeci de ani și am reduce-o la esență, am putea să o sintetizăm în următoarele cinci fraze:

1. Acceptați realitatea că partenerul vostru este o persoană separată de voi.
2. Fiți un *susținător* al realității separate și al potențialului partenerului.
3. Faceți din relația voastră un spațiu sacru prin îndepărtarea oricărei forme de negativism.
4. Respectați întotdeauna granițele partenerului vostru.
5. Practicați Dialogul Imago până când va deveni ca o a doua natură și veți putea interacționa din nou în mod spontan.

În cele din urmă, nu veți mai fi deloc nevoit să „faceți eforturi" pentru îmbunătățirea relației voastre. Schimbările vor deveni stabile. Veți fi reușit să vă reconfigurați conexiunile neuronale astfel încât noul vostru mod de a relaționa va fi de departe mult mai convenabil pentru voi, în comparație cu cel vechi. Veți începe să trăiți într-o realitate diferită – cea a unei conexiuni sustenabile. Veți căuta noi modalități de a petrece mai mult – nu mai puțin – timp împreună. Veți începe să percepeți diferențele de opinie dintre voi ca pe o tensiune creativă, o oportunitate de a evolua dincolo

de punctele de vedere separate ale fiecăruia dintre voi. Dorința voastră de a accede la uniformitate va dispărea și veți începe să vă bucurați de „unicitatea" partenerului vostru. Dacă se întâmplă să alunecați înapoi în negativism, suferința va fi acută – „Pentru Dumnezeu, de ce am făcut așa ceva?" –, dar de obicei acest moment va trece; o să vă vină ușor să regăsiți drumul înapoi și astfel, să refaceți natura sacră a relației voastre. Relația voastră va deveni autosustenabilă, autoorganizatoare și autovindecătoare.

Un motiv pentru care veți resimți această relație drept foarte „potrivită" pentru voi este că vă permite să luați parte la una dintre realitățile fundamentale ale universului. O mare parte din natură are o structură „diadică" sau bipartită. Conform fizicii cuantice, fiecare particulă care prinde formă este cuplată cu o alta. În continuare, fiecare particulă este deopotrivă punct și undă, în funcție de modul în care este percepută, motiv pentru care unii fizicieni numesc acum particulele „undicule."* Reproducerea sexuală la majoritatea speciilor cunoscute implică existența a două entități vii; Noe a avut grijă să ia câte un exemplar din ambele genuri atunci cînd a urcat în Arcă. ADN-ul nostru se împarte în două și apoi generează jumătatea lipsă. Celulele noastre se divizează. Antropologii ne spun că în legendele despre crearea lumii din majoritatea culturilor oamenii sunt înfățișați la început ca un cuplu, nu ca indivizi separați. Fiziologii afirmă că emisferele cerebrale sunt complementare – emisfera dreaptă și emisfera stângă. Limbajul nostru este binar: sus și jos, alb și negru etc. Sângele circulă alternativ prin organism, irigând partea dreaptă și partea stângă a corpului nostru.

O descoperire recentă din domeniul astronomiei ne oferă un alt exemplu pentru natura diadică a universului, unul deosebit de potrivit pentru perspectiva noastră despre relațiile de iubire. Știm

* Este vorba despre dualitatea undă-particulă din fizica cuantică. (n.tr.)

astăzi că cele mai multe stele de pe cer nu sunt solitare, ca Soarele din galaxia noastră. Cele mai multe au o „stea pereche". Cele două stele sunt atrase reciproc printr-o puternică forță gravitațională, dar în același timp sunt ținute la distanță, astfel încât să nu se ciocnească, printr-o forță centrifugă care le respinge. Lui Helen și mie ne place să ne imaginăm că doi oameni sunt într-o relație conștientă de iubire, ca două stele pereche. Fiecare persoană este un individ unic, pulsând de potențial. Fiecare este la fel de important, fiecare are o perspectivă unică și la fel de justificată despre univers. Și totuși, împreună, formează un întreg mai cuprinzător, fiind strâns conectați prin forța de atracție a iubirii și a respectului reciproc. Ei oglindesc universul interconectat.

New Jersey, iulie 2007

Prefață la ediția din 2001

De Harville Hendrix și Helen LaKelly Hunt

În introducerea primei ediții a acestei cărți, scrisă în anul 1988, relatam că volumul *Primește iubirea pe care o dorești* s-a născut după ce prima mea căsătorie se destrămase – un divorț care m-a îndemnat să explorez tainele care fac posibilă existența relațiilor de iubire. În această introducere, redactată treisprezece ani mai târziu, sunt fericit că pot să prezint o realitate foarte diferită. Sunt căsătorit cu Helen LaKelly Hunt de nouăsprezece ani și, punând în practică ideile descrise în cartea de față, am împlinit promisiunea exprimată în paginile ei, de a avea o „prietenie pasională". După cum am avut plăcerea să descoperim, a fi într-o relație strânsă și iubitoare este mult mai simplu decât a fi într-o relație tensionată și distantă. În ultima vreme, viața noastră împreună este surprinzător de tihnită, dar, în mod paradoxal, rezonează totodată cu o nouă energie, o energie alimentată de conexiunea noastră profundă. Până și organismele noastre de vârsta a doua sunt mai pline de energie!

Pe lângă o prietenie pasională, Helen și cu mine avem, de asemenea, ceea ce noi numim un „parteneriat pasional", deoarece suntem aliați și în carieră. Într-adevăr, Helen a avut o înrâurire asupra activității mele începând chiar de la prima noastră întâlnire amoroasă. Am început să ne curtăm reciproc în 1977, la doi ani după divorțul meu. Helen își finaliza studiile de masterat în consiliere psihologică, iar eu eram profesor la Perkins School of Technology. În prima noastră seară petrecută împreună, îmi amintesc că i-am spus că îmi doream să plec de la Colegiul Per-

kins și să fac altceva, însă nu eram sigur ce anume voiam să fac. I-am vorbit despre unele variante pe care le luam în calcul, printre care să mă ocup de explorarea în profunzime a psihologiei cuplului. Doream să înțeleg de ce, în cazul unor cupluri, partenerilor le era atât de greu să rămână împreună și din ce motiv cei doi erau atât de devastați când relația lor se destrăma. Nimic din ceea ce citisem în literatura de specialitate nu părea să ofere o explicație plauzibilă. Helen s-a arătat atrasă de această posibilitate mai mult decât de toate celelalte și m-a încurajat să îi împărtășesc ideile mele pe jumătate cristalizate. După numai cincisprezece minute de conversație, mi-a mărturisit: „Modul în care vorbești despre importanța centralității relațiilor mă duce cu gândul la formularea «Eu-Tu» a lui Martin Buber", după care a citat un fragment din Fiodor Dostoievski, memorat în tinerețe: „«Omul care își dorește să Îl vadă pe Dumnezeul cel viu față în față nu Îl caută pe Dumnezeu pe bolta golită a minții sale, ci în iubirea pentru o ființă umană»". „Nu, nu!" am spus eu, nereușind să înțeleg legătura evidentă dintre modul meu de gândire și filosofia lui Buber despre relația umană sau despre spiritualitatea lui Dostoievski. „Nu cred că felul în care gândesc are prea mult în comun cu vreuna dintre ele!"

Atunci, la fel ca acum, Helen simțise încotro mă îndreptam, chiar dacă eu habar nu aveam.

În anii următori, Helen și-a dezvoltat propriile pasiuni, dar a continuat să se implice activ în munca mea. Într-o oarecare măsură, a jucat clasicul rol al susținătorului de nădejde – având grijă de familie, oferind ajutor financiar și fiind o prezență plină de înțelegere. Au existat, totuși, multe momente în care a depășit granițele acestea și s-a amestecat strategic, în moduri care de obicei s-au dovedit a fi cruciale. Când alții aveau obiceiul să fie de acord cu ideile mele, luându-le drept garantate, ea obișnuia să se

îndoiască de felul meu de a gândi sau, nu de puține ori, mă provoca să gândesc mai profund. Cu toate acestea, cel mai mult am prețuit faptul că întotdeauna i-a păsat atât de mult de mine și de munca mea, încât a fost dispusă să-mi lărgească perspectiva oferindu-mi adevărul ei. Pot să declar cu toată sinceritatea că fiecare idee din cartea de față s-a cristalizat în pocalul prețios al relației noastre așa încât atunci când am fost solicitat să redactez o nouă introducere la această ediție revizuită a cărții *Primește iubirea pe care o dorești*, a fost firesc să o rog pe Helen să o scriem împreună. Era momentul să fac mai vizibil rolul său de cocreator.

Pe măsură ce Helen și cu mine am început să ne gândim la ce urma să scriem, ne-am surprins cuprinși de un val de nostalgie. Ne reveneau în memorie anii lungi de cercetare, gândire și discuție pe care îi dedicaserăm primei ediții. La început, am discutat dacă era potrivit să începem cu o carte care să se adreseze cuplurilor sau să scriem un volum cu un conținut mai abstract, potrivit îndeosebi pentru uzul terapeuților. Odată ce am decis să scriem o carte adresată publicului larg, am dezbătut problema includerii sau evitării anumitor exerciții în acest volum. Dacă da, atunci pe care? Elaborarea textului în sine a durat câțiva ani. Ne aminteam cu admirație de autoarea noastră, Jo Robinson, care ne ajutase să ne ordonăm gândurile și scrisese cu lirism și simplitate – în continuare, una din cheile succesului de care s-a bucurat cartea noastră. Ne-am adus aminte de euforia care ne cuprinsese în anul 1988, când în sfârșit cartea a fost publicată, iar după aceea, spre marea noastră surprindere, a fost prezentată în cadrul emisiunii televizate *Oprah Winfrey Show.* Sprijinul plin de entuziasm cu care Oprah a susținut cartea a propulsat volumul direct pe lista bestsellerurilor publicată de *New York Times,* depășind cu mult așteptările noastre. Publicul acestei cărți a continuat să crească de-a lungul anilor, astăzi lucrarea ajungând la peste un milion și

jumătate de exemplare vândute și fiind tradusă în peste treizeci de limbi.

Împreună cu Helen, am reflectat asupra creșterii spectaculoase a interesului față de Terapia Relațională Imago, numele pe care l-am dat terapiei de cuplu descrisă în această carte. Începând cu ultimii ani ai deceniului '80, un număr tot mai mare de terapeuți au început să manifeste interes pentru a fi instruiți în stăpânirea acestui nou mod de lucru în terapia de cuplu. Astăzi există o comunitate Imago internațională din ce în ce mai înfloritoare, care numără aproximativ 1.500 de terapeuți clinicieni care practică terapia în treisprezece țări. Mai mult de 150 de cadre specializate sunt instruite să prezinte în fiecare an aproximativ 400 de workshopuri Imago. Douăzeci de membri cu pregătire universitară, angajați ai Institutului pentru Terapia Relațională Imago, pregătesc în permanență noi grupuri de terapeuți, în douăsprezece orașe mari din lume. Combinația dintre tot acest talent și energia umană a transformat Imago într-o mișcare ce ar trebui să devină o forță importantă de transformare socială.

Pe măsură ce Helen și cu mine am retrăit aceste evenimente minunate, am conștientizat că uneori ne simțim mai mult spectatori, decât creatori. Am pus procesul în mișcare, dar nu ne simțim pe de-a-ntregul responsabili pentru succesul său, care continuă. Ne simțim ca niște părinți care și-au ajutat copilul să învețe să meargă pe bicicletă – pentru început, împingându-l de la spate și apoi alergând pe lângă el – și care apoi privesc uimiți cum copilul, devenit adult, termină primul cursa. Atunci eram la început; pentru început, împingeam de la spate, dar copilul a ajuns la un nivel de competență pentru care noi ne putem aroga doar parțial drepturile.

Atunci, cărui fapt îi datorăm succesul înregistrat de cartea noastră, *Primește iubirea pe care o dorești*, și amploarea cu care

a înflorit comunitatea Imago? Cel mai simplu răspuns este că am reușit să impulsionăm o dinamică deja existentă. În cea de-a doua jumătate a secolului XX, pentru multe cupluri concepția învechită despre căsătorie nu mai funcționa. Într-un număr fără precedent, oamenii decideau că preferă să treacă prin suferința și uriașa cheltuială de energie pe care le implică un divorț, decât să se resemneze cu ideea de a rămâne într-o relație nefericită sau sufocantă. În anii '60 și '70, instituția căsătoriei în sine ajungea să fie pusă sub semnul întrebării, având în vedere că multe cupluri începeau să experimenteze cu „mariajele deschise" și coabitarea, în speranța că puteau să creeze ceva mai plin de sens depășind restricțiile relațiilor tradiționale.

În ciuda acestui fapt, multe dintre persoanele angajate în căsătorii convenționale erau, de asemenea, în căutarea unei relații mai relaxate, mai profunde și mai pline de sens, în comparație cu cele ale părinților și bunicilor. Mii de cupluri căutau acel „ceva mai mult" urmând terapia de cuplu, dar tipul de terapie oferit la vremea aceea se concentra asupra psihicului individului, nu asupra dinamicii relației. Teoria fundamentală era că, lucrând cu problemele cu care se confrunta fiecare persoană, se puteau forma doi oameni sănătoși, autorealizați. Aceste două persoane puteau în continuare să meargă împreună și – cu puțin efort sau observații suplimentare – să întemeieze o relație de iubire satisfăcătoare.

Această formă tradițională de terapie a avut un suces limitat – dacă se poate numi succes să împiedici cuplurile să divorțeze. Aproape două treimi dintre cupluri nu reușeau să-și reconcilieze divergențele și decideau ca fiecare să meargă pe drumul său, însă chiar și unii dintre cei care reușeau să rămână împreună își exprimau de obicei nevoia de a se bucura de mai mult sprijin și putere de înțelegere decât li se oferise până atunci. Îi ajutase să-și înțe-

leagă mai bine propriile probleme și le îmbunătățise aptitudinile de comunicare, dar relația în sine rămânea oarecum învăluită în mister. În ciuda tuturor cunoștințelor dobândite, continuau să acționeze sub imperiul unor mecanisme de autosabotaj. Mai mult, simțeau că relația lor conține în mod intrinsec o promisiune de vindecare și de unificare a întregului, pe care nu puteau să o definească și, cu atât mai puțin, să o împlinească.

Unul dintre motivele pentru care *Primește iubirea pe care o dorești* și Terapia Imago aveau ceva de oferit acestor cupluri este că, la rândul meu, trăisem experiența frustrării de a fi într-o relație care nu își împlinise cu adevărat potențialul. Pe măsură ce începeam să-mi construiesc propria teorie și să practic terapia de cuplu, era absolut imperios să răspund la întrebările pe care le ridicase experiența propriului meu mariaj eșuat. Una dintre revelațiile mele majore a fost că doi indivizi angajați într-o relație trebuie să renunțe la iluzia că sunt centrul universului și să învețe să se vadă reciproc drept parteneri egali. (Mă gândesc aici la vechea zicală: „Tu și cu mine suntem unul, iar eu sunt cel mai important".) Într-adevăr, este nevoie de doi pentru a avea o relație. Când doi indivizi abandonează ideea că ei sunt pe primul loc, ceva neașteptat se petrece – relația în sine ajunge pe primul loc. Odată ce are loc această schimbare esențială, ei pot începe să lucreze în favoarea scopului inconștient al relației lor, nu împotriva lui. Ei pot începe să accepte faptul că a fi într-o relație intimă ridică la suprafață toate afacerile neîncheiate din copilăria lor și că pot învăța să coopereze pentru a le rezolva împreună. Ne naștem în urma unei relații, suntem răniți în cadrul unei relații și ne putem vindeca tot într-o relație. Pe bună dreptate, nu ne putem vindeca în totalitate în afara unei relații. Aceasta este ideea care și-a găsit ecoul în viețile atâtor cupluri.

DETRONAREA TERAPEUTULUI DE CUPLU

Privind retrospectiv, atât eu, cât și Helen înțelegem că mai există un motiv căruia i se datorează succesul cărții noastre *Primește iubirea pe care o dorești.* Ea pune sub semnul întrebării un alt principiu esențial, cu rang de dogmă în terapia de cuplu: terapeutul este adevărata sursă a vindecării. În Terapia Imago, terapeutul se transformă într-un mediator al procesului de vindecare. Acest lucru nu știrbește importanța rolului deținut de terapeut; de fapt, nevoia de a avea un terapeut competent a crescut. Este oarecum similar cu a-i cere unui medic obstetrician să își asume și rolul de moașă. Obstetricianul devine un ajutor cu o înaltă calificare pentru un proces natural, în loc să rămână o figură autoritară distantă, care deține toate răspunsurile.

Este interesant că, deși transferul autorității de la terapeut la cuplu a constituit o schimbare monumentală, noi nu am fost pe deplin conștienți că exact asta se întâmpla decât după ce a fost scrisă cartea *Primește iubirea pe care o dorești.* Încă o dată, Helen a avut cea dintâi revelația. „Detronezi terapeutul!" mi-a spus ea într-o bună zi. „Faci schimbarea punând accentul pe importanța relației dintr-un cuplu, nu pe relația dintre client și terapeut!" Am înțeles imediat că avea dreptate. Odată ce ideea fusese exprimată în cuvinte, începeam să înțelegem semnificația acestei schimbări. În terapia tradițională, unul dintre mecanismele primare de vindecare implică „transferul". Transferul înseamnă să îi atribui unei alte persoane trăsăturile care îți aparțin (transferul „proiectiv") sau trăsăturile care îi aparțin unei alte persoane diferite de tine: „Ești la fel ca mama". Odată ce a avut loc transferul între client și terapeut, acesta din urmă poate folosi identificarea greșită într-un mod pozitiv, pentru a-și ajuta clientul să-și rezolve problemele

din trecut. Astfel, transferul este o parte esențială a terapiei. Terapia este încununată de succes atunci când clientul lucrează cu materialul terapeutic pentru a „depăși" transferul și începe să-și perceapă terapeutul din nou ca pe un individ diferit de el.

După cum veți remarca pe măsură ce veți citi paginile acestei cărți, transferul are loc, de asemenea, în interiorul cuplurilor bazate pe o relație de iubire. De fapt, acesta e inevitabil. În timpul etapei iubirii romantice, transferul este pozitiv. Vă imaginați că partenerul vostru are multe dintre propriile voastre calități și, totodată, trăsăturile pozitive ale persoanelor care v-au influențat cel mai profund în copilărie. Mai târziu, pe măsură ce între voi apar conflicte, începeți să proiectați anumite trăsături negative asupra partenerului vostru. Așa se întâmplă de obicei când se destramă căsătoriile. „Te-ai schimbat. Nu mai ești aceeași persoană cu care m-am căsătorit!" vă spuneți unul celuilalt. În realitate, nu partenerul vostru s-a schimbat, ci natura informațiilor pe care le proiectați asupra partenerului vostru. Terapia Imago vă ajută să vă folosiți de acest transfer ca de o sursă de vindecare. Este ceva foarte asemănător cu psihodinamica terapiei tradiționale, numai că în acest context transferul are loc între voi și partenerul vostru, nu între voi și terapeut.

Unele cupluri reușesc să rezolve transferul fără ajutor din afară, dar, la fel ca cei mai mulți dintre noi, s-ar putea să fiți nevoiți să lucrați cu un set structurat de exerciții sau cu un terapeut competent. Exercițiile sau terapeutul vă ajută să creați o zonă de siguranță și vă pun la dispoziție instrucțiuni de urmat pas cu pas, pentru a vă îndruma cum să urmați procesul. Asemenea milioanelor de oameni care au citit această carte înaintea voastră, veți descoperi că lectura textului și practicarea exercițiilor vor face acest lucru pentru voi. Dacă aveți nevoie de ajutor suplimentar,

suntem bucuroși să vă informăm că astăzi există mult mai mulți terapeuți bine pregătiți care vă stau la dispoziție și care sunt gata să vă dea o mână de ajutor.

MODIFICĂRI LA EDIȚIA REVIZUITĂ

Când ne-am dat seama că această ediție revizuită a volumului *Dăruiește iubirea care vindecă* ne oferea atât ocazia de a efectua modificări în corpul lucrării, cât și șansa de a scrie o nouă introducere, am recitit cu multă atenție cartea, în căutarea unor eventuale defecte în teoria noastră sau a schimbărilor care trebuiau făcute în procesul terapiei. Am fost surprinși să descoperim că, de fapt, cea mai mare parte din ce învățasem în cei treisprezece ani care se scurseseră fusese o extensie – mai degrabă decât o corecție – a celor enunțate în prima ediție a cărții. Una dintre aceste extensii satisfăcătoare se referă la faptul că dinamica parteneriatului, pe care o descriam în cazul cuplurilor heterosexuale, se aplică tuturor parteneriatelor intime, indiferent de orientarea sexuală. Suntem încântați de noile noastre observații, desigur, și urmează să dezvoltăm conținutul lor într-o viitoare carte, însă dorim să vă dăm toate asigurările că aspectele esențiale încă sunt valabile.

Singurele modificări pe care ne-am simțit obligați să le facem în ediția de față au fost să clarificăm anumite opinii despre închiderea porților de ieșire din relație, menționate în Capitolul 7, și să lărgim cadrul de discuție pe marginea unui exercițiu din Capitolul 9, în care inițial se făcea referire în exercițiul de Oglindire. În ceea ce privește noțiunea porților de ieșire din relație, am înțeles cât de important este să percepem „închiderea unei ieșiri" ca pe un proces care are nevoie de timp, în locul unei anumite acțiuni. Exercițiul de oglindire se numește acum „Dialogul Imago" și a fost extins astfel încât să cuprindă

alte două etape suplimentare – validarea și empatia –, pe care nu le descoperiserăm la momentul publicării ediției originale. După cum urmează să explicăm în detaliu în Capitolul 9, „oglindirea" sau parafrazarea partenerului este un prim pas esențial în explorarea realității partenerului vostru, dar nu și suficient pentru a stabili un sentiment profund al conexiunii. Dacă reușiți să mergeți mai departe pentru a confirma validarea opiniei partenerului vostru („Are logică pentru mine. Nu ai luat-o razna, ai dreptate!") și după aceea, pentru a manifesta empatie față de sentimentele sale („Înțeleg de ce ești mânios!"), veți întări legătura profundă dintre voi doi sau, după cum am obiceiul să le spun cuplurilor, veți avansa de la simplul contact dintre voi la conexiune și, în cele din urmă, la comuniune.

În relația noastră, Helen și cu mine am avut privilegiul de a experimenta această stare transcendentă. Totodată, am observat cum se manifesta ea în viețile unor cupluri care practicaseră Terapia Imago. Am dori să încheiem această introducere împărtășindu-vă câteva dintre comentariile lor. Un bărbat care citise *Primește iubirea pe care o dorești* își exprima noul mod de înțelegere în felul următor:

— Am aflat că perspectiva mea asupra lumii nu este mai adevărată decât punctul de vedere al soției mele. De fapt, când facem o combinație din părerile noastre, rezultatul este ceva mai viabil decât poate fiecare dintre noi să producă de unul singur. Mai lăsăm de la noi câte puțin, doar ca să câștigăm mult mai mult. Impactul a fost o schimbare radicală petrecută în căsătoria noastră.

Un cuplu care participase la un seminar de weekend ne-a scris următoarele:

— Problemele care ne puseseră la grea încercare ani întregi capătă acum înțeles pentru noi și iată că reușim să empatizăm

cu adevărat unul cu celălalt. Probabil pentru prima dată de când suntem împreună, de aproape douăzeci și opt de ani, ne simțim în siguranță. Este exact lucrul la care am visat întotdeauna pentru relația noastră și nu ne vine să credem că ni se întâmplă cu adevărat!" Exprimând aceleași opinii, un alt cuplu ne scria:

— Ce am învățat participând la workshopurile voastre și lecturând cărțile pe care le-ați scris a avut un efect transformator. Suntem din nou îndrăgostiți și ne minunăm că ni se întâmplă încă o dată.

Așa cum au descoperit atât de multe alte cupluri, dacă această carte vă va merge direct la inimă și dacă veți îmbrățișa naturalețea simplă a exercițiilor descrise în paginile ei, și voi veți ajunge să aveți o relație care să vă dăruiască mai multă iubire, susținere și satisfacție profundă. Terapia Imago nu este doar o teorie a dorințelor pe care visăm să le realizăm, ci un mod verificat și implementat de fundamentare a prieteniei pasionale pe care v-ați dorit-o dintotdeauna. După cum veți descoperi, căsătoria este o terapie – respectând condiția prețuirii bunelor intenții inconștiente.

New Jersey, aprilie 2001

Introducere la ediția din 1988

În societatea contemporană, suntem încurajați să considerăm căsătoria o cutie. Mai întâi îți alegi perechea, apoi escaladezi pereții cutiei și intri în ea. După ce te instalezi confortabil în ea, arunci prima privire mai atentă spre colegul de cutie. Dacă îți place ce vezi, stai acolo unde te-ai instalat. Dacă nu, sari din cutie și pleci în recunoaștere, în căutarea unei alte perechi. Cu alte cuvinte, căsătoria este privită ca o stare invariabilă și funcționarea ei depinde de abilitatea voastră de a atrage un partener reușit. Soluția răspândită în fața unui mariaj nefericit, aleasă de aproape 50% dintre toate cuplurile este să divorțezi și să o iei de la capăt cu o pereche nouă, în speranța că vei fi găsit o pereche mai reușită.

Problema în privința acestei soluții este că schimbarea cutiilor aduce și multă suferință. Durerea este chinuitoare când oamenii sunt nevoiți să-și împartă copiii și bunurile și să dea uitării visurile dragi. Intervine reticența de a risca din nou apropierea intimă, de teamă că și următoarea relație s-ar putea solda cu un eșec. Unde mai pui prejudiciul emoțional provocat celorlalți locuitori ai cutiei – copiii –, care cresc cu sentimentul că sunt vinovați pentru acel divorț și se întreabă dacă vor experimenta vreodată iubirea care nu are sfârșit.

Din păcate, singura alternativă pe care mulți oameni o văd când se confruntă cu spectrul divorțului este să rămână în cutie, să închidă etanș capacul și să se resemneze pentru tot restul vieții cu o relație dezamăgitoare. Ei învață să se descurce într-o căsnicie fără sens, oferindu-și în exces mâncare, alcool, droguri, activități

în afara căminului, muncă, timp petrecut în fața televizorului și fantezii romantice, renunțând la credința că dorința lor de a avea o dragoste profundă se va materializa vreodată.

În această carte, propun o perspectivă mai optimistă și, cred eu, mai precisă asupra relațiilor de iubire. Căsătoria nu este o stare imuabilă între două persoane care rămân neschimbate. Căsătoria este o călătorie psihologică și spirituală care începe prin extazul atracției, șerpuiește pe poteca stâncoasă a descoperirii de sine și culminează cu crearea unei uniuni intime, pline de bucurie, care durează o viață. Dacă înțelegeți sau nu potențialul deplin al acestei viziuni, depinde nu de abilitatea voastră de a atrage partenerul perfect, ci de dorința voastră de a ajunge să cunoașteți acele părți ascunse din voi înșivă.

TRECUTUL PERSONAL

Când mi-am început cariera de terapeut, ofeream consultanță atât persoanelor individuale, cât și cuplurilor. Preferam să lucrez cu câte o persoană pe rând. Pregătirea mea era orientată spre lucrul cu indivizi și când aveam ședințe cu clienți celibatari, mă simțeam competent și eficient. Nu la fel au stat lucrurile când primul cuplu a pășit în cabinetul meu. O relație maritală introducea un set complex de variabile, pe care nu eram pregătit să le abordez. Am sfârșit prin a face exact ce făceau majoritatea terapeuților – consiliere maritală contractuală orientată pe problemă. Când această abordare nu a dat rezultate, am trimis partenerii în grupuri separate sau i-am consiliat individual.

În 1967 confuzia mea legată de psihologia relațiilor de iubire s-a adâncit când am început să am probleme cu propria căsnicie. Eu și soția mea eram profund implicați în relația noastră și aveam

doi copii, așa încât am acordat mariajului nostru opt ani de analiză intensă, lucrând cu mai mulți terapeuți. Nimic nu părea să ajute, iar în 1975 am decis să divorțăm.

În vreme ce stăteam pe holul tribunalului de divorțuri, așteptând să-mi vină rândul pentru a mă prezenta în fața judecătorului, am simțit că ratasem de două ori: o dată, în calitate de soț, și a doua oară, în calitate de terapeut. În după-amiaza aceea trebuia să țin un curs despre căsătorie și familie, iar a doua zi, ca de obicei, aveam programate ședințe de consiliere cu câteva cupluri. În ciuda pregătirii mele profesionale, mă simțeam la fel de confuz și de învins ca toți ceilalți bărbați și celelalte femei așezați pe bănci, în rând cu mine, așteptând să li se strige numele.

În anul de după divorțul meu m-am trezit în fiecare dimineață cu un sentiment acut de pierdere. Când mergeam la culcare seara, mă uitam lung în tavan, încercând să găsesc o explicație pentru mariajul nostru eșuat. Desigur, atât soția mea, cât și eu aveam nenumărate motive pentru a divorța, ca toți ceilalți. Nu îmi plăcea cutare lucru la ea; ei nu îi plăcea cutare lucru la mine; aveam interese diferite; aveam țeluri diferite. Totuși, simțeam că dincolo de litania plângerilor exista o dezamăgire majoră, o cauză profundă a nefericirii noastre, care ne scăpase printre degete timp de opt ani de sondare atentă.

Timpul se scurgea, iar disperarea mea se transforma în dorința presantă de a-mi elucida dilema; nu aveam de gând să mă îndepărtez de ruinele căsătoriei mele fără să înțeleg. Am început să-mi focalizez eforturile exclusiv pe dorința de a afla tot ce se putea despre terapia relațională. Pe măsură ce studiam cărți și reviste de specialitate, eram surprins să descopăr că existau puține dezbateri pertinente despre căsătorie, iar materialul pe care îl găseam era invariabil axat pe psihologia individului și a familiei. Părea

să nu existe nicio teorie cuprinzătoare care să explice hățișurile complicate ale relației dintre bărbat și femeie. Nicio explicație satisfăcătoare a emoțiilor puternice care pot distruge o căsătorie. Și nu exista nimic care să explice ce anume îmi lipsise în prima căsătorie.

Pentru a umple golul am lucrat cu sute de cupluri în cabinetul meu particular și în cadrul miilor de workshopuri și seminarii. În urma expertizei acumulate în activitatea mea de cercetare și în urma observațiilor clinice, am dezvoltat treptat o teorie despre terapia maritală numită Terapia Relațională Imago. Abordarea mea era eclectică. Am pus laolaltă psihologia abisală, științele comportamentale, tradiția spirituală occidentală și am adăugat unele elemente specifice Analizei Tranzacționale, terapiei Gestalt, teoriei sistemelor și terapiei cognitive. Din perspectiva mea, fiecare dintre aceste școli de gândire își aducea o contribuție unică și importantă la înțelegerea psihologiei individului, dar numai atunci când erau puse laolaltă, într-o nouă sinteză, reușeau să lumineze taina relației de iubire.

Când am început să îmi implementez ideile, munca mea focalizată pe cupluri a început să îmi ofere o satisfacție enormă. Rata cazurilor de divorț a pacienților mei a scăzut spectaculos, iar cuplurile în care partenerii rămâneau împreună raportau că înregistrează un nivel mai profund de satisfacție în căsnicie. Pe măsură ce munca mea devenea mai vizibilă, am început să susțin prelegeri atât pentru celibatari, cât și pentru cupluri. În cele din urmă, am dezvoltat un concept de workshop introductiv pentru cupluri numit „Să rămânem împreună". În 1981 am început un curs de training pentru experți. Până în momentul prezent, peste 30.000 de persoane au luat contact cu ideile mele prin intermediul consilierii, al workshopurilor și al seminariilor.

DESPRE ACEASTĂ CARTE

Scopul urmărit de mine în scrierea acestei cărți este dublu: să vă împărtășesc ce am învățat despre psihologia relațiilor de iubire și să vă ajut să vă transformați relația într-o sursă neîntreruptă de iubire și companie benefică. Pe scurt, este o carte despre teoria și practica de a deveni prieteni pasionali.

Cartea este împărțită în trei părți. În Partea I consemnez destinul comun al celor mai multe relații: atracția, iubirea romantică și lupta pentru putere. Pe măsură ce descriu detaliile obișnuite ale vieții conjugale, vă invit să considerați că este vorba despre o nouă piesă de teatru psihologic. Am numit piesa *Căsnicia inconștientă* și prin această sintagmă înțeleg o căsnicie care cuprinde toate dorințele ascunse și toate comportamentele automate părăsite într-un ungher neștiut din vremea copilăriei și care conduc inexorabil cuplurile către conflict.

În partea a II-a analizez o cu totul altfel de căsnicie, „Căsnicia conștientă"[1], care vă ajută să vă satisfaceți nevoile în moduri pozitive, neîmplinite din copilărie. Mai întâi voi explica o tehnică de reînsuflețire a iubirii romantice, care și-a dovedit eficiența. Acest proces reinstaurează spiritul de cooperare și vă stimulează motivația de a lucra pentru rezolvarea problemelor esențiale. În continuare, vă voi demonstra cum să înlocuiți starea tensionată și spiritul critic – tactici învățate în copilărie – cu un proces de vindecare menit să vă ajute să vă dezvoltați și să vă susțineți reciproc. În sfârșit, voi descrie cum se poate transforma frustrarea ținută în frâu în empatie și înțelegere.

Partea a III-a adună toate aceste idei și le împachetează într-un curs unic de zece săptămâni, dedicat terapiei de cuplu. Printr-o serie de exerciții verificate, practicate pas cu pas, pe care

le puteți realiza în intimitatea propriului cămin, nu numai că vă veți înțelege problemele maritale, dar veți fi capabili să le rezolvați – probabil fără cheltuiala pe care o presupune vizita la un terapeut de cuplu.

Această carte vă poate ajuta să creați o relație în care să vă bucurați de mai multă iubire și susținere, iar în mediul acestei căsnicii reînnoite vă veți găsi liniștea și bucuria.

PARTEA I

PARTENERIATUL INCONȘTIENT

CAPITOLUL 1

MISTERUL ATRACȚIEI

Genul de ființă umană care ne atrage spune totul despre ce îi este pe plac inimii noastre.

José Ortega y Gasset

Când cuplurile ajung la mine pentru terapie relațională, prima dată îi întreb cum s-au cunoscut. Maggie și Victor, un cuplu în care cei doi aveau peste cincizeci de ani, ajunseseră în pragul divorțului după mai bine de douăzeci și nouă de ani de căsnicie și mi-au relatat următoarele:

— Ne-am cunoscut în timpul studiilor noastre de masterat, își amintea Maggie. Închiriaserăm amândoi două camere într-o casă spațioasă, cu o bucătărie la care aveam acces comun. Tocmai pregăteam micul dejun. Când am ridicat privirea, am văzut un bărbat – pe Victor – care intra în cameră. Am avut o reacție foarte ciudată. Picioarele doreau să mă poarte spre el, în vreme ce mintea îmi spunea să stau deoparte. Sentimentele erau atât de puternice, încât am simțit că leșin și a trebuit să mă așez imediat.

Odată ce Maggie și-a revenit din șoc, a făcut cunoștință cu Victor, iar cei doi au petrecut jumătate de dimineață stând de vorbă.

— Așa a fost să fie, a spus Victor. Am fost împreună clipă de clipă, pentru următoarele două luni, și după aceea am fugit împreună.

— Dacă pe vremea aceea concepțiile în privința vieții sexuale ar fi fost mai lipsite de constrângeri, a adăugat Maggie, sunt sigură că am fi devenit iubiți încă din prima noastră săptămână împreună. Niciodată nu am avut sentimente atât de intense față de un om.

Nu se întâmplă întotdeauna ca primele întâlniri să producă unde de șoc. Rayna și Mark, un cuplu mai tânăr cu zece ani decât cel dinainte, au avut parte de o perioadă de curtare mai temperată și mai prelungită. Se cunoscuseră printr-o prietenă comună. Rayna și-a întrebat prietena dacă nu cunoștea bărbați care nu au relații stabile, iar aceasta i-a răspuns că știa un bărbat interesant, Mark, care divorțase de curând. Totuși, a ezitat să-i facă Raynei cunoștință cu el, deoarece nu credea că cei doi se potriveau. „Este un bărbat înalt, iar tu ești scundă", i-a explicat prietena. „E protestant, iar tu ești evreică; este un tip foarte tăcut, iar ție nu îți tace gura toată ziua!" În ciuda spuselor, Rayna a zis că niciunul din aceste argumente nu conta și a adăugat: „Pe deasupra, cât de rău poate fi dacă o să ne întâlnim o singură dată?".

Fără prea multă tragere de inimă, prietena i-a invitat pe Rayna și pe Mark la o petrecere organizată în ajunul alegerilor electorale.

— Mi-a plăcut pe loc de Mark, își amintea Rayna. Era interesant într-un mod oarecum pașnic. Am petrecut împreună toată seara stând de vorbă în bucătărie.

Rayna a izbucnit în râs, după care a adăugat:

— Cred că eu am vorbit cel mai mult toată seara.

Rayna era convinsă că și Mark se simțea atras de ea și se aștepta să audă acest lucru de la el a doua zi, dar se scurseseră trei săptămâni și nu primise nicio veste de la el. În cele din urmă, a stăruit ca prietena ei să afle dacă Mark era interesat de ea. La insistențele prietenei comune, Mark a invitat-o pe Rayna la film. Așa

au început să se curteze, dar între ei nu a fost niciodată o poveste de dragoste aprinsă.

— Ne vedeam des pentru o vreme, apoi încetam un timp, povestea Mark. După aceea, începeam ne dăm întâlnire din nou. În sfârșit, trei ani mai târziu, ne-am căsătorit.

— Apropo, a adăugat Rayna, Mark și cu mine suntem în continuare căsătoriți, iar prietena care nu voia să ne facă cunoștință a divorțat.

Aceste povești de viață complet diferite ridică anumite semne de întrebare interesante. De ce unele persoane se îndrăgostesc atât de intens și, după câte se pare, la prima vedere? De ce unele cupluri își încep relația de iubire cu o prietenie plină de raționalitate? Și de ce, la fel ca în cazul Raynei și al lui Mark, în atât de multe cupluri partenerii par să dețină trăsături de personalitate diametral opuse? Când vom găsi răspunsuri la aceste întrebări, vom avea și primele indicii care să ne dezvăluie dorințele psihologice ascunse aflate la baza relațiilor de iubire.

DESLUȘIREA MISTERULUI CARE STĂ LA BAZA ATRACȚIEI ROMANTICE

În ultimii ani, oameni de știință din mai multe domenii s-au străduit să ne ajute să căpătăm o înțelegere mai profundă a mecanismului iubirii romantice și observații prețioase au venit din fiecare zonă de cercetare. Unii biologi susțin că un comportament de curtare are o anumită „bio-logică". Conform acestor vederi largi, evoluționiste, ne alegem instinctiv perechea care va asigura supraviețuirea speciei. Bărbații sunt atrași de femeile care au o frumusețe clasică – cele cu pielea catifelată, ochi strălucitori, păr mătăsos, o constituție osoasă sănătoasă, buze roșii și obraji îmbujorați – nu pentru că țin cont de ce este la modă, ci pentru că aceste trăsă-

turi sunt indicii ale tinereții și ale unei sănătăți robuste, semne care transmit ideea că o femeie este la apogeul vârstei când poate deveni mamă.

Femeile își aleg partenerii din motive biologice ușor diferite. Deoarece tinerețea și sănătatea fizică nu sunt esențiale pentru rolul reproductiv al partenerului masculin, femeile preferă instinctiv bărbații cu pronunțate trăsături „alfa": capacitatea de a domina alți masculi și de a aduce acasă mai mult decât porția care li se cuvine din pradă. Ipoteza este că dominația masculină asigură supraviețuirea grupului într-o măsură mai mare decât tinerețea sau frumusețea. Astfel, un președinte de consiliu de administrație, cu o vârstă de aproximativ cincizeci de ani – echivalentul umanoid pentru o gorilă mascul din specia gorilelor cu spate argintiu –, este tot atât de atrăgător în ochii femeilor precum un bărbat tânăr, chipeș, viril, dar cu mai puțin succes în afaceri.

Dacă avem tăria să lăsăm deoparte măcar pentru o clipă indignarea provocată de ideea că atracția noastră pentru sexul opus se rezumă la potențialul nostru de perpetuare a speciei și la cel de culegător de hrană/ bani, această teorie este validă într-o oarecare măsură. Fie că ne place sau nu, tinerețea și aspectul fizic al unei femei, la fel ca puterea și statutul social al unui bărbat joacă un rol însemnat în alegerea perechii, după cum se dovedește aruncând o scurtă privire asupra mesajelor personale de la mica publicitate: „B.S.A. [Bărbat Alb Singur], 45 de ani, carieră de succes, posesor de avion privat, dorește să cunoască T.S.A. [Tânără Albă Singură], atrăgătoare, subțire, douăzeci de ani", și așa mai departe; dar chiar dacă factorii biologici joacă un rol-cheie în avansurile noastre amoroase, în ecuația iubirii mai intră și alți factori.

Vă propun să trecem la un alt domeniu de studiu, psihologia socială, și să explorăm ceea ce este cunoscut ca teoria „schimbului social"[1], care funcționează în alegerea partenerului. Ideea de

bază a acestei teorii este că alegem parteneri care ne sunt mai mult sau mai puțin egali. Când vrem să ne găsim un partener, ne măsurăm unul pe altul cu același sânge rece cu care directorii de firmă analizează pe toate fețele o fuziune: observăm aspectul fizic atrăgător, statutul financiar și poziția pe care celălalt o ocupă în ierarhia socială, precum și diferitele trăsături de personalitate, cum ar fi generozitatea, creativitatea și simțul umorului. Cu o viteză demnă de cea a unui calculator, înregistrăm punctajele obținute de celălalt și dacă scorurile de pe tabela de marcaj sunt aproximativ egale, atunci sună și clopoțelul care anunță că ofertanții pot să înceapă licitația.

Teoria schimbului social ne oferă o perspectivă mai cuprinzătoare asupra mecanismului după care ne alegem partenerul, în comparație cu simplul model biologic. Nu numai tinerețea, frumusețea și poziția socială ne interesează, spun psihologii sociali, ci persoana în totalitate. De exemplu, faptul că o femeie a trecut de prima tinerețe sau că un bărbat are un loc de muncă mai modest poate fi compensat prin faptul că el sau ea este o persoană fermecătoare, inteligentă, plină de compasiune.

Cea de-a treia idee, teoria *persona**, adaugă totuși o altă dimensiune acestui fenomen al atracției romantice.[2] Teoria *persona* susține că un factor important de decizie în alegerea partenerului este modul în care un posibil pretendent ne întărește stima de sine. Fiecare dintre noi poartă o mască, o *persona*, care este chipul pe care îl arătăm celorlalți. Teoria *persona* sugerează că ne alegem o pereche care ne va întări această imagine de sine. Întrebarea operativă în acest caz este următoarea: „Cum va fi influențat sentimentul meu de sine, dacă voi fi văzut în compania acestei per-

* *Persona* este unul din cele mari patru arhetipuri propuse de Carl Gustav Jung, reprezentând masca sau fațada pe care individul o afișează în societate pentru a corespunde convenienței sociale și care este la polul opus față de adevărata personalitate interioară. (n.tr.)

soane?". Se pare că această teorie are o logică. Fiecare dintre noi a simțit un soi de mândrie și, poate, a fost stânjenit din pricina modului în care am crezut că partenerii noștri au fost percepuți de ceilalți; într-adevăr, pentru noi contează ce cred cei din jur.

Deși aceste trei teorii explică parțial unele aspecte ale iubirii romantice, tot nu am găsit răspunsuri la întrebările noastre inițiale. Cum se poate explica intensitatea cu care este trăită iubirea romantică – ca în cazul lui Maggie și al lui Victor –, acel sentiment de extaz care parcă ne dă aripi? Și de ce se întâmplă – ca în cazul Raynei și al lui Mark – ca partenerii atât de multor cupluri să aibă trăsături de caracter complementare?

În realitate, cu cât analizăm mai profund fenomenul atracției amoroase, cu atât mai incomplete par aceste teorii. De exemplu, cum se explică sentimentele devastatoare care însoțesc adesea experiența destrămării unei relații, acel torent distrugător de sentimente care ne poate îneca în anxietate și autocompătimire? Un client îmi spunea, într-o perioadă în care prietena tocmai îl părăsise: „Nu mai am somn, nu îmi mai trebuie mâncare. Simt că pieptul îmi stă să explodeze. Plâng tot timpul și nu știu ce să fac". Teoriile atracției pe care le-am trecut în revistă până acum sugerează că un mod mai potrivit de a reacționa față de o poveste de dragoste ce a luat sfârșit ar putea fi să pornim pur și simplu într-o nouă rundă de căutare a perechii potrivite.

Există un alt aspect uimitor în explicarea atracției romantice: se pare că avem gusturi mult mai elaborate decât indică oricare dintre aceste teorii. Pentru a înțelege ce vreau să spun, îngăduiți-vă o clipă de răgaz pentru a reflecta la întâlnirile romantice pe care le-ați avut în trecut. De-a lungul vieții, ați cunoscut mii de persoane; după o estimare sumară, să presupunem că sute dintre ele au fost suficient de atrăgătoare din punct de vedere fizic sau suficient de pline de succes pentru a vă capta interesul. Când

vom îngusta această plajă, aplicând teoria schimbului social, am putea să ajungem la un număr mai redus de persoane – să zicem, cincizeci sau până într-o sută din acest grup selectat – care să aibă un „punct de valoare" egal sau mai mare decât al vostru. În mod logic, ar fi trebuit să vă îndrăgostiți de un număr impresionant de persoane. Cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi au fost foarte atrași doar de câțiva indivizi. De fapt, când consiliez persoane celibatare, mi se întâmplă să aud în mod repetat că „Nu mai găsești niciun bărbat (sau nicio femeie) ca lumea!". Lumea este plină de cei pe care acești celibatari i-au respins.

Mai mult – și aceasta este o realitate stranie –, acei câțiva indivizi față de care oamenii se simt atrași de obicei seamănă între ei destul de bine. Gândiți-vă pentru o clipă la trăsăturile de caracter ale celor pe care îi luați în considerare ca potențiali parteneri. Dacă ar fi să întocmiți o listă a trăsăturilor de personalitate predominante ale acestora, ați descoperi o mulțime de asemănări – inclusiv, în mod surprinzător, în ceea ce privește trăsăturile lor negative.

Din perspectiva mea privilegiată în calitate de terapeut de cuplu, văd limpede tiparul ineluctabil după care operează clienții mei în alegerea partenerilor de relație. Într-o seară, în timpul unei ședințe de terapie de grup, ascultam ce spunea un bărbat căsătorit de trei luni cu cea de-a doua soție. Când prima sa căsătorie a luat sfârșit, jurase în fața grupului că nu se va mai implica niciodată într-o relație cu o femeie care să semene cu prima soție. Considera că fusese o persoană răutăcioasă, posesivă și egoistă. Cu toate acestea, îmi mărturisea în timpul ședinței că, în urmă cu o zi, auzise „vocea fostei soții în timp ce actuala parteneră îi vorbea. Cuprins de panică, omul conștientizase că cele două femei aveau personalități aproape identice. *Se pare că fiecare dintre noi caută în mod compulsiv un partener cu un set foarte bine definit de trăsături de caracter pozitive și negative.*

SONDÂND PROFUNZIMILE MINȚII INCONȘTIENTE

Pentru a explica acest nivel ridicat de selectivitate, este nevoie să înțelegem rolul pe care mintea inconștientă îl joacă în alegerea perechii. În epoca postfreudiană, majoritatea oamenilor și-au făcut un obicei din a scotoci prin ungherele inconștientului, cu scopul a găsi explicații pentru întâmplările din viața de zi cu zi. Discutăm în cunoștință de cauză despre „alunecările freudiene"*, ne analizăm visele și cercetăm modurile în care inconștientul ar putea influența comportamentul nostru cotidian. Chiar și așa, cei mai mulți dintre noi subestimează foarte mult dimensiunea minții inconștiente. Există o analogie care ar putea să ofere o înțelegere mai corectă a influenței ei pătrunzătoare. În timpul zilei, nu putem vedea stelele. Vorbim despre ele de parcă „și-ar face apariția" seara, chiar dacă sunt pe bolta cerească în permanență. De asemenea, subestimăm numărul incomensurabil de mare al stelelor. Ne uităm la cer, vedem câteva stele care luminează slab în noapte și ne închipuim că asta este tot. Când călătorim departe de luminile orbitoare ale orașului, vedem un cer presărat cu stele și suntem copleșiți de strălucirea care inundă cerul, dar numai când ne adâncim în studiul astronomiei aflăm întregul adevăr: sutele de mii de stele pe care le vedem pe un cer fără lună, într-un loc îndepărtat de forfota orașului, reprezintă doar o infimă parte din miriadele de stele din univers, iar multe dintre scânteierile de lumină despre care presupunem că ar fi stele sunt, de fapt, galaxii întregi. La fel stau lucrurile și cu mintea inconștientă: gândurile care urmează firul logic, ordonat, al minții noastre conștiente nu

* Alunecarea freudiană sau parapraxa este o greșeală de limbaj, de memorie sau de acțiune, la baza căreia se consideră că ar sta interferența unui gând, a unui conflict sau a unei dorințe inconștiente. (n.red.)

sunt altceva decât un voal subțire așternut peste inconștient, care este activ și funcționează neîncetat.

Haideți să aruncăm o scurtă privire asupra structurii creierului, acest organ misterios și complex compus din multe subdiviziuni distincte. Pentru a simplifica lucrurile, prefer să recurg la modelul neurosavantului Paul McLean și să împart structura creierul în trei straturi concentrice.[3]

Trunchiul cerebral, stratul profund și cel mai vechi din istoria evoluției umane, constituie acea parte a creierului responsabilă pentru funcțiile de reproducere, autoconservare și anumite funcții vitale cum ar fi circulația sângelui, respirația, somnul și contracția mușchilor ca răspuns la stimularea externă. Localizat la baza cutiei craniene, această regiune a creierului mai este numită uneori „creierului reptilian", deoarece toate vertebratele, începând de la reptile până la mamifere, au în comun această porțiune din anatomie. Pentru a răspunde scopului acestei discuții, vă propun să considerăm trunchiul cerebral sursa responsabilă pentru acțiunea fizică.

Deasupra trunchiului cerebral, ieșind în afară asemenea unei protuberanțe asemănătoare cu un iadeș, se află o porțiune a creierului numită sistemul limbic, a cărui funcție se pare că este generarea anumitor emoții intense. Oamenii de știință pot să stimuleze, prin intervenție chirurgicală, sistemul limbic al animalelor folosite în experiențele din laborator și să genereze accese spontane de frică și agresivitate. În cartea de față, voi folosi sintagma „creierul vechi" pentru a face referire la porțiunea din creier care cuprinde atât trunchiul cerebral, cât și sistemul limbic. Gândiți-vă la creierul vechi ca fiind intens conectat și având rolul de a declanșa majoritatea reacțiilor spontane din organismul uman.

Ultima regiune din structura creierului este cortexul cerebral, o masă de țesut neuronal mai mare, străbătută de circumvoluți-

uni, care înconjoară cele două regiuni interne și este, la rândul ei, împărțită în patru regiuni sau lobi. Această porțiune a creierului, cel mai bine dezvoltată în rândul specimenelor *Homo sapiens*, este locul responsabil pentru funcțiile cognitive ale ființei umane. În această carte voi numi cortexul cerebral „creierul nou", deoarece acesta e cel mai recent apărut în istoria evoluției umane. Creierul nou reprezintă acea parte din ființa voastră care este conștientă, vigilentă și aflată în contact cu toate cele ce se întâmplă zilnic în jurul vostru. El este acea parte din ființa voastră care ia decizii, gândește, observă, planifică, anticipează, reacționează, organizează informații și elaborează idei. Creierul nou este în mod intrinsec logic și încearcă să descopere o cauză pentru orice efect și un efect pentru orice cauză. Într-o anumită măsură, temperează o parte din reacțiile instinctive ale creierului vechi.[4] În linii mari, această parte a minții voastre – analitică, pregătită să sondeze, să pună sub semnul întrebării orice *input* – o considerați sediul identității voastre.

LOGICA DUPĂ CARE FUNCȚIONEAZĂ CREIERUL VECHI

Spre deosebire de creierul nou, cunoaștem prea puține despre funcțiile îndeplinite de creierul vechi. A încerca să înțelegem această parte a ființei noastre este o sarcină înnebunitoare, întrucât ar trebui să întoarcem pe dinafară mintea conștientă și să-i examinăm cu atenție partea cea mai ascunsă. Oamenii de știință care au supus creierul vechi acestei analize amănunțite ne spun că principala sa preocupare este autoconservarea. Chiar în stare de alertă, creierul vechi își pune în permanență întrebarea esențială: „E ceva sigur?".

Fiind preocupat să-și îndeplinească sarcina principală, aceea de a vă asigura siguranța, creierul vechi operează într-un mod

complet diferit de cel al creierului nou. Una dintre diferențele majore este faptul că, după câte se pare, creierul vechi este doar foarte vag conștient de existența lumii exterioare. Spre deosebire de creierul nou, care se bazează pe percepția directă a fenomenelor externe, creierul vechi își extrage datele de *input* din imaginile, simbolurile și gândurile produse de creierul nou. Acest lucru îi structurează datele în categorii foarte largi. De exemplu, în timp ce creierul vostru nou face cu ușurință deosebirea dintre John, Suzy și Margaret, creierul vostru vechi grupează aceste persoane în șase categorii de bază. Singurul lucru de care se pare că este preocupat creierul vostru vechi e dacă o anumită persoană este cineva: (1) de care trebuie să aveți grijă, (2) care are grijă de voi, (3) cu care vreți să faceți sex, (4) de care să fugiți, (5) față de care să vă supuneți sau (6) pe care să o atacați.[5] Subtilități precum „această persoană este vecinul meu", „vărul meu", „mama mea" sau „soția mea" trec în plan secundar.

Creierul vechi și creierul nou, atât de deosebite, fac în permanență schimb de informații și le interpretează. Iată cum se petrece acest lucru. Să presupunem că sunteți singur la voi acasă și, dintr-odată, persoana A pășește pragul ușii și intră în căminul vostru. Creierul vostru nou generează în mod automat imaginea acestei ființe și o transmite creierului vostru vechi, pentru a fi examinată cu atenție. Creierul vechi recepționează imaginea și o compară cu alte imagini deja stocate. Instantaneu, se conturează o primă observație: „Acest umanoid nu este un străin". După câte se pare, au mai fost înregistrate și alte întâlniri cu această ființă. O fracțiune de secundă mai târziu, apare o a doua observație: „Nu există episoade periculoase asociate cu această imagine". Dintre toate interacțiunile pe care le-ați avut cu acest musafir misterios, niciuna nu v-a pus viața în pericol. După aceea, rapid, urmează a treia observație: „Au existat numeroase episoade *agreabile* aso-

ciate cu această imagine". De fapt, înregistrările par să sugereze că A este o persoană care manifestă o grijă protectoare față de dumneavoastră. După ce s-a ajuns la această concluzie, sistemul limbic transmite către creierul reptilian semnalul „E în regulă!" și constatați că vă îndreptați cu brațele larg deschise spre intrusul care v-a invadat spațiul. Operând după comenzile primite de la creierul nou, vă treziți spunând: „Mătușă Mary! Ce plăcere să te văd!".

Toate acestea au avut loc fără ca voi să fiți conștient și s-au petrecut în doar o fracțiune de secundă. Pentru mintea voastră conștientă, evenimentul se rezumă la faptul că îndrăgita voastră mătușă Mary a intrat pe ușă. În acest timp, în vreme ce vă întâmpinați plin de căldură mătușa, procesul de strângere a datelor continuă. Această cea mai recentă întâlnire dă naștere mai multor gânduri, emoții și imagini care sunt transmise sistemului limbic pentru a fi stocate în acea parte a creierului rezervată pentru mătușa Mary. Aceste noi date vor constitui o parte din informațiile scanate de creierul vechi când ea va veni în vizită data viitoare.

Vă propun să aruncăm o privire la o situație un pic diferită. Să presupunem că persoana care a pășit pe ușă și a intrat la voi în casă nu era mătușa Mary, ci sora ei, mătușa Carol, și că, în loc să o întâmpinați cu brațele deschise, descoperiți că vizita ei nu vă face nicio plăcere. Cum se explică o astfel de reacție diferită față de cele două surori? Să ne imaginăm că, atunci când aveați un an și jumătate, ați petrecut o săptămână stând cu mătușa Carol în timp ce mama voastră era internată în spital pentru a aduce pe lume un alt bebeluș. În încercarea de a vă pregăti din timp pentru această vizită, părinții v-au explicat că „mami o să plece la spital ca să aducă acasă un frățior sau o surioară mai mică". Cuvintele „spital", „frățior" și „surioară" nu aveau niciun înțeles pentru voi, însă „mami" și „o să plece", cu siguranță că da. De fiecare dată

când părinții pronunțau aceste două cuvinte împreună, vă simțeați neliniștit și începeați să vă sugeți degetul mare. Câteva săptămâni mai târziu, când mami a intrat în travaliu, ați fost luat din pătuțul vostru în vreme ce dormeați adânc și dus cu mașina acasă la mătușa Carol. V-ați trezit singur, într-o cameră necunoscută, iar persoana care a venit la voi când ați început să scânciți nu era mama sau tata, ci mătușa Carol.

Ați rămas prizonier într-o chinuitoare neliniște în cele câteva zile ce au urmat. Chiar dacă mătușa Carol era plină de afecțiune și drăguță cu voi, vă simțeați părăsit. Această frică primară a ajuns să fie asociată cu mătușa voastră și, pentru mulți ani de zile, era suficient să o vedeți sau să îi simțiți parfumul pentru a fugi din cameră. În ultimii ani, ați avut numeroase experiențe agreabile sau neutre legate de mătușa Carol; cu toate acestea, după treizeci de ani de atunci, când ea își face apariția, simțiți impulsul de a o lua la fugă. Numai cu o disciplină riguroasă veți începe să o întâmpinați cu bunăvoință.

NIMIC NU SE COMPARĂ CU MOMENTUL PREZENT

Această poveste ilustrează un principiu important legat de creierul vechi: el nu are noțiunea timpului liniar. Astăzi, mâine și ieri nu există; tot ce a existat încă există. Înțelegerea acestei realități esențiale cu privire la natura minții inconștiente vă poate ajuta să înțelegeți de ce uneori, în cadrul relației voastre, aveți anumite sentimente care par disproporționate față de întâmplările care le-au declanșat. De exemplu, imaginați-vă că sunteți o femeie de treizeci și cinci de ani, o avocată angajată într-o firmă prestigioasă. Într-o zi, în timp ce stați așezată la biroul vostru și vă lăsați în voia unor gânduri calde, iubitoare, față de soțul vostru, vă hotărâți să îi telefonați. Formați numărul, iar secretara sa

vă informează că a plecat din birou și nu poate fi apelat la telefon. Dintr-odată, gândurile iubitoare care vă dădeau ghes dispar ca din senin și vă simțiți copleșită de un val de neliniște: „Unde poate fi?". Mintea rațională știe că probabil în acel moment el își sună un client sau savurează în tihnă un prânz târziu, dar o altă parte din voi se simte – hai să fim cinstiți – abandonată. Iată unde s-a ajuns: sunteți o femeie sofisticată, capabilă, și doar pentru că soțul nu este disponibil când l-ați apelat la telefon vă simțiți la fel de vulnerabilă ca atunci când mama v-a lăsat o zi întreagă în grija unei bone necunoscute. Creierul vostru vechi este blocat într-o perspectivă învechită.

Sau să presupunem că sunteți un bărbat de vârstă mijlocie, un manager de departament dintr-o mare companie. După ce ați avut o zi plină de activități solicitante la locul de muncă, unde ați reușit să liniștiți apele cu niște clienți importanți și să veniți cu ideile salvatoare la finalizarea unui proiect de buget în valoare de mai multe milioane de dolari, sunteți în mașină, în drum spre casă, și abia așteptați să-i împărtășiți soției micile voastre succese din ziua aceea. Când intrați în casă, găsiți un bilețel lăsat de partenera voastră, în care vă scrie că o să vină târziu de la muncă. Vi s-a tăiat tot elanul. Dar voi contați ca ea să fie acasă! După primul moment de dezamăgire, vă reveniți și vă surâde ideea de a petrece timpul singur cu voi înșivă? Vă folosiți de această ocazie să mai aruncați o privire încă o dată peste situația curentă a bugetului de la firmă? Da, dar nu înainte să vă duceți glonț la frigider și să vă regalați cu două porții mari de înghețată de vanilie; cel mai apropiat surogat pentru laptele de mamă. Trecutul și prezentul trăiesc alături în mintea voastră.

Acum, după ce am reflectat un timp la natura minții inconștiente, vă propun să ne întoarcem la discuția noastră inițială despre modul în care ne alegem perechea. Cum contribuie aceste infor-

mații despre creierul vechi la înțelegerea atracției romantice? Partea stranie, pe care am observat-o mai devreme în analiza noastră, constă în faptul că noi părem *foarte selectivi* în alegerea partenerilor. De fapt, părem să fim în căutarea „alesului" cu un set foarte bine definit de trăsături pozitive și negative.

După mulți ani de cercetare teoretică și observație clinică am descoperit că, de fapt, noi căutăm pe cineva care are trăsăturile de caracter dominante ale celor care ne-au crescut. Creierul nostru vechi, captiv în eternul „acum" și prea puțin conștient de existența lumii din afara noastră, încearcă să recreeze mediul din copilărie, iar motivul pentru care creierul vechi încearcă să reînvie trecutul nu ține de obișnuință sau de o compulsie oarbă, ci de nevoia acută de a vindeca vechi răni din copilărie.

Vreau să spun că motivul principal pentru care v-ați îndrăgostit de partenerul vostru nu a fost tinerețea și aspectul fizic atrăgător; nu v-ați îndrăgostit de el pentru că avea un job impresionant, pentru că deținea un „punct de valoare" egal cu al vostru sau pentru că avea o fire generoasă și iubitoare. V-ați îndrăgostit de el deoarece creierul vechi l-a confundat cu părinții voștri! Creierul vostru vechi a crezut că a găsit, în sfârșit, candidatul ideal care să compenseze prejudiciile psihologice și emoționale din copilărie.

CAPITOLUL 2

RĂNILE COPILĂRIEI

Maturitatea nu este nici pe departe un profesor mai bine pregătit decât tinerețea, căci nu a dobândit la fel de multe câte a pierdut.

Henry David Thoreau

Când auziți cuvintele „prejudiciile psihologice și emoționale din copilărie" s-ar putea să vă gândiți în mod automat la traume severe suferite în copilărie, cum ar fi abuzul sexual sau fizic ori suferința pricinuită de faptul că părinții au divorțat, au murit sau erau alcoolici. Pentru multe persoane așa arată realitatea tragică a copilăriei. Totuși, chiar dacă ați fost îndeajuns de norocoși încât să fi crescut într-un mediu care v-a oferit siguranță și grijă plină de căldură, încă mai purtați unele cicatrici invizibile din perioada copilăriei, deoarece chiar din clipa în care ați venit pe lume, ați fost o ființă complexă, dependentă, cu un ciclu nesfârșit de nevoi. Freud ne aplica în mod justificat eticheta de „ființe insațiabile". Niciun părinte, indiferent cât de devotat ar fi, nu este capabil să răspundă perfect tuturor acestor nevoi în continuă schimbare.

Înainte de a analiza câteva dintre modurile mai subtile în care se poate să fi fost răniți în copilărie și modul în care acest lucru afectează relațiile voastre de iubire, vă propun să aruncăm o privire asupra ființei care erați când v-ați născut, deoarece această stare de „întreg originar" conține un indiciu important pentru așteptările ascunse, pe care le aveți față de partenerul vostru.

ÎNTREGUL ORIGINAR

Nu au existat niciodată bebeluși-minune născuți cu puterea de a ne dezvălui tainele întunecate ale vieții dinaintea nașterii, dar noi știm câte ceva despre existența fizică a unui fetus. Știm că nevoile sale biologice sunt satisfăcute instantaneu și spontan printr-un schimb de fluide care se petrece între el și mamă. Știm că fetusul nu are nevoie să mănânce, să respire sau să se protejeze și mai știm că este în permanență liniștit de bătăile ritmice ale inimii mamei sale. Din aceste realități biologice simple și din observarea nou-născuților, putem presupunem că fetusul duce o existență liniștită, lipsită de efort, în timp ce plutește în lichidul amniotic. Nu este conștient că există granițe, nu are sentimentul identității personale și nici nu e conștient că se află încapsulat într-un sac protector, în pântecul mamei sale. O credință larg împărtășită susține că, atunci când un bebeluș se găsește în pântecul matern, experimentează o senzație de unitate, o experiență edenică, eliberată de orice dorință. Martin Buber, un teolog evreu, formula ideea în felul următor: „În existența fetală, fiecare dintre noi am fost în comuniune cu universul".[1]

Această existență idilică se sfârșește brutal când contracțiile mamei expulzează în mod violent bebelușul din pântecul matern, dar în primele luni de viață – o etapă în dezvoltarea ființei umane numită „perioada autistă" –, bebelușul încă nu face distincție între

sine și restul lumii.[2] La începutul celui de-al doilea an de căsnicie, Helen și cu mine am devenit din nou părinți și încă avem amintiri vii despre această etapă din copilăria fragedă a fiicei noastre, Leah. După ce toate nevoile sale fizice erau satisfăcute, se cuibărea liniștită în brațele noastre și privea în jur cu seninătatea unui Buddha. La fel ca toți bebelușii, nu se percepea ca pe o ființă distinctă și nu făcea niciun fel de separări interne între gânduri, sentimente și fapte. În ochii noștri, ea experimenta o spiritualitate primordială, un univers fără frontiere. Cu toate că era imatură și depindea în mod absolut de Helen și de mine pentru a supraviețui, Leah era o ființă umană completă, însuflețită de energie vitală – în anumite privințe, mai întregită decât avea să fie vreodată.

Ca adulți, părem să păstrăm o amintire efemeră despre această stare de plenitudine a întregului originar, avem senzația că e la fel de greu de redobândit precum un vis. Părem să ne reamintim ceva dintr-un timp îndepărtat, când eram într-o mai mare măsură contopiți și conectați cu lumea. Acest sentiment este descris în mod repetat în mituri și în toate culturile, ca și cum cuvintele ar putea reda mai mult din realitate. Este vorba despre povestea Grădinii Raiului, care ne fascinează.

Totuși, care este legătura dintre acest fapt și căsnicie? Dintr-un anumit motiv, pășim în căsnicie cu așteptarea că partenerii noștri vor reface, ca prin farmec, acest sentiment al plenitudinii inițiale. E ca și cum ei ar deține cheia unui regat de poveste și tot ce trebuie să facem este să-i convingem să descuie porțile. Eșecul lor de a înfăptui acest lucru se numără printre motivele principale ale nefericirii noastre ulterioare.

TU ȘI EU SUNTEM UNUL ȘI ACELAȘI

Sentimentul de unitate pe care un copil îl trăiește în pântecul mamei, în primele luni de viață, se estompează treptat, lăsând loc impul-

sului de a fi un sine distinct. Starea esențială de unitate rămâne, dar acum există o licărire de conștiință despre lumea exterioară. În această etapă de dezvoltare copilul începe să facă descoperirea fundamentală că mama sa, uriașul cel bun care îl ține în brațe, îl hrănește și scoate sunete atât de liniștitoare, nu este mereu cu el. Copilul încă se simte conectat cu mama sa, dar are o conștiință de sine primitivă.

Când bebelușii sunt într-o etapă simbiotică – ne spun psihologii în dezvoltarea umană –, resimt un dor intens de a se conecta cu persoanele care au grijă de ei. Specialiștii etichetează această dorință drept impulsul de atașament. Energia vitală a copilului este direcționată spre mamă, într-un efort de a redobândi sentimentul anterior de uniune fizică și spirituală. Termenul care descrie acest dor este *eros*, un cuvânt de origine greacă, pe care noi îl asociem de obicei cu iubirea romantică sau sexuală, dar care inițial avea o semnificație mai largă, aceea de „energie vitală"[3].

Reușita copilului de a se simți, în egală măsură, distinct față de mama sa și conectat cu ea are un profund impact asupra tuturor relațiilor sale de mai târziu. Dacă va avea noroc, copilul va fi capabil să facă distincții clare între el însuși și ceilalți semeni, și totuși să se simtă conectat cu ei; va avea granițe fluide, pe care le va putea deschide sau închide după bunul plac. Un copil care are experiențe dureroase la începutul vieții fie se va simți rupt de cei din jur, fie va încerca să fuzioneze cu aceștia, fără să știe unde se sfârșește ființa lui și unde încep ceilalți. Această lipsă de granițe clare va reprezenta o problemă recurentă în căsnicie.

Pe măsură ce copilul crește, erosul va fi îndreptat nu doar înspre mamă, dar și înspre tată, înspre frați și înspre lumea ca întreg. Îmi amintesc când fiica mea Leah avea trei ani și dorea să exploreze întregul univers din jurul ei. Avea atât de multă energie, încât era capabilă să alerge toată ziua fără să obosească. „Hai,

aleargă cu mine, tati! Uite, mă dau peste cap!". Se învârtea în cerc de zeci de ori și amețea atât de tare, încât în cele din urmă cădea lată și nu se mai oprea din râs. Obișnuia să alerge după licurici, să le vorbească frunzelor, să se legene cu capul în jos, agățată de barele din parcul de joacă, și mângâia orice cățeluș care îi ieșea în cale. La fel ca lui Adam, îi plăcea să dea nume obiectelor și era foarte receptivă la cuvintele pe care le auzea. Când o priveam pe Leah, vedeam erosul, pulsația vibrantă a vieții. O invidiam și tânjeam după ce pierdusem.

Helen și cu mine ne străduim să păstrăm viu erosul din Leah, să menținem strălucirea din ochii ei și bucuria din râsetele ei molipsitoare; dar, în ciuda celor mai bune intenții, nu reușim să-i satisfacem toate nevoile. Uneori, pare că însăși viața o face să se retragă în lumea ei lăuntrică. Odată s-a speriat de un câine mare și așa a învățat să se ferească de animale. Într-o zi a alunecat în piscină și așa a început să se teamă de apă. Alteori, Helen și cu mine suntem direct răspunzători. În afară de Leah, mai avem alți cinci copii și în unele momente se simte ignorată. Sunt zile când venim acasă de la muncă prea obosiți ca să ascultăm ce are să ne spună, iar atenția noastră este prea distrasă ca să înțelegem ce vrea. Din păcate, o rănim totodată transferându-i, fără intenție, propriile noastre răni din copilărie – moștenirea emoțională transmisă de generații. Fiecare dintre noi fie compensează în mod exagerat pentru ce nu a primit în trecut de la părinți, fie recreează orbește aceleași situații dureroase.

Din nu se știe ce motive, când dorințele lui Leah nu sunt satisfăcute, o expresie de nedumerire îi apare pe chip; plânge; îi este teamă. Nu le mai vorbește frunzelor și nu mai bagă în seamă licuricii dănțuind în jurul tufelor. Erosul este ciuntit și se retrage în universul lui tainic.

PELERINAJUL PERICULOS

Povestea lui Leah este povestea mea și a ta. Noi toți am pornit în călătoria vieții întregi și plini de vitalitate, dornici să experimentăm aventurile vieții, dar am avut de împlinit un pelerinaj periculos traversând copilăria. Într-o măsură mai mică sau mai mare, fiecare dintre noi a fost rănit de atitudinea intruzivă sau de neglijența celor care au avut grijă de noi. De fapt, o parte din acest act traumatic a avut loc în primele noastre luni de viață. Gândiți-vă o clipă la nevoile permanente ale unui bebeluș. Când bebelușul se trezește dimineața, plânge pentru că trebuie hrănit. După aceea, scutecele îi sunt ude și plânge pentru că trebuie schimbat. Apoi vrea să fie ținut în brațe – o dorință fizică la fel de intensă ca nevoia de hrană. Ulterior, bebelușului i se face foame din nou și începe să plângă ca să fie hrănit. Un balonaș de gaze i se formează în stomac, iar bebelușul plânge simțind durerea. El semnalează nevoia de ajutor în singurul mod în care știe să o facă – printr-un plâns nediferențiat –, iar dacă cei care au grijă de el sunt suficient de sensibili să-l perceapă, bebelușul este hrănit, schimbat, ținut în brațe sau legănat și experimentează o satisfacție de moment. Dacă cei care au grijă de el nu pot să înțeleagă ce îl deranjează sau dacă nu acordă atenție acestor semnale, de teamă să nu îl răsfețe, copilul simte o neliniște primară: lumea nu este un loc sigur. Deoarece nu are cum să se îngrijească singur și nici nu este capabil să aștepte pentru a obține satisfacție, el crede că a determina lumea din afara lui să ofere un răspuns imediat nevoilor sale este, într-adevăr, o chestiune de viață și de moarte.

Chiar dacă, la fel ca mine, nu aveți nicio amintire din primele luni de viață, creierii noaștri vechi sunt captivi încă într-o perspectivă infantilă. Chiar dacă astăzi suntem adulți, capabili să ne hrănim singuri și să ne îmbrăcăm cu haine călduroase și uscate,

o parte ascunsă din noi se mai așteaptă ca lumea din afară să aibă grijă de noi. Când partenerii noștri sunt ostili sau pur și simplu nu ne ajută, un semnal de alarmă nevăzut se declanșează în creierul nostru și ne copleșește cu frica de a muri. După cum veți vedea curând, acest sistem de alarmă automat joacă un rol crucial în relațiile intime de iubire.

Pe măsură ce copilul se dezvoltă și trece de primele luni de viață, apar nevoi noi și fiecare nevoie nouă definește un posibil punct de rănire. De exemplu, când bebelușul ajunge în jurul vârstei de un an și jumătate, are un sentiment mai clar despre granițele individualității, despre punctul în care se sfârșește ființa lui și începe ființa celorlalți. Aceasta este o etapă de dezvoltare cunoscută ca etapa „autonomiei și independenței". În această perioadă, copilul manifestă un interes din ce în ce mai mare pentru explorarea universului dincolo de cel care are grijă de el. Dacă un bebeluș care abia învață să meargă ar stăpâni limbajul la fel de bine ca un adult, ar putea spune ceva de genul: „Sunt gata să cobor puțin din brațele tale. O să las în pace mamelonul și o să-mi fac curaj să hoinăresc un pic prin preajmă, de unul singur. Totuși, sunt un pic cam nesigur dacă e bine să mă îndepărtez de tine, așa că o să mă întorc peste câteva minute, ca să mă asigur că nu ai dispărut", dar, având în vedere că la această vârstă vocabularul copilului este limitat, el nu va face altceva decât să se dea jos din brațele mamei sale, să-i întoarcă spatele și să pornească de-a bușilea prin cameră, ca să exploreze.

La modul ideal, mama surâde și spune: „Pa, iubire. Să te distrezi! Voi fi chiar aici când vei avea nevoie de mine!", iar când bebelușul se întoarce la ea, câteva minute mai târziu, dându-și brusc seama cât de dependent este în realitate, mama lui îi va spune: „Bună! Te-ai distrat? Hai, vino să te stai în brațele mele o clipă!". Îi transmite astfel copilului că e în regulă să plece de lângă

ea și să se avânte dincolo de ea pe cont propriu, chiar dacă este disponibilă de fiecare dată când are nevoie de ea. Copilul învață că lumea este un loc sigur, fascinant, care merită să fie explorat.

FUZIONIȘTII ȘI IZOLATORII

Mulți copii sunt frustrați în această etapă crucială de dezvoltare. Unii dintre ei au în preajmă o persoană care se îngrijește de ei și care le zădărnicește independența. Mama sau tatăl – și nu copilul – se simt în nesiguranță când copilul nu este în raza sa de observație. Dintr-un anumit motiv – înrădăcinat în propria copilărie –, părintele simte nevoia ca propriul său copil să rămână dependent de el. Când fetița a plecat în cercetare dincolo de camera ei, o mamă nesigură ar putea să-i strige: „Nu pleca în camera de alături! Poți să te lovești!". Ascultător, copilul vine înapoi în brațele mamei. Totuși, sub carapacea aparenței de copil ascultător, fetița se teme. Impulsul ei de a câștiga autonomie a fost negat. Ea se teme că, dacă se va întoarce mereu înapoi în brațele mamei, va fi absorbită cu totul; va fi captivă pentru totdeauna într-o uniune simbiotică.

Fără ca un copil să fie conștient de acest lucru, teama de absorbire devine un aspect-cheie al caracterului său, iar mai târziu va deveni ceea ce eu numesc un „izolator", o persoană care îi respinge inconștient pe ceilalți. Îi ține pe ceilalți la distanță deoarece are nevoie de „mult spațiu"; își dorește libertatea de a veni și de a pleca după bunul ei plac; nu vrea să fie „țintuită" într-o singură relație. Și totuși, dincolo de această aparență distantă se află o fetiță de doi ani căreia nu i s-a permis să își satisfacă nevoia firească de independență. Când se va căsători, nevoia de a fi un „sine" distinct va figura în capul listei de scopuri secrete.

Unii copii cresc având genul opus de părinți, care îi resping când cei mici aleargă cu brațele deschise spre părinți, pentru a găsi alinare: „Lasă-mă în pace, sunt ocupat!"; „Du-te să te joci cu jucăriile tale!"; „Încetează să mă sâcâi!". Persoanele care au grijă de ei nu sunt în stare să satisfacă nicio altă nevoie în afară de cele proprii, iar copiii acestora cresc cu sentimentul că sunt abandonați emoțional. În cele din urmă, acești copii vor ajunge când vor crește ceea ce eu numesc „fuzioniști", acele persoane care par să aibă o nevoie insațiabilă de apropiere umană. Fuzioniștii își doresc să „facă lucrurile împreună" tot timpul. Dacă se întâmplă ca o persoană să nu poată veni la întâlnire la ora stabilită se simt abandonați. Gândul divorțului îi umple de groază. Tânjesc să primească afecțiune fizică și încurajare și adesea au nevoie să mențină un contact verbal permanent. Sub aspectul acestui comportament sâcâitor pentru ceilalți se află un copil mic care a avut nevoie să petreacă mai mult timp în brațele unui părinte.

În mod ironic, din motive pe care le voi analiza în următoarele capitole, fuzioniștii și izolatorii au tendința să se dezvolte împreună și să se căsătorească, în acest fel începând un joc agasant al atracției și respingerii, care le răpește ambilor parteneri satisfacția.

Pe măsură ce ați continuat călătoria prin anii copilăriei, ați parcurs una după alta toate etapele de dezvoltare, iar modul în care persoanele care au avut grijă de voi au răspuns nevoilor voastre aflate în permanentă schimbare a influențat într-o mare măsură sănătatea voastră emoțională. Foarte probabil, ele s-au descurcat mai bine într-o anumită etapă a dezvoltării voastre decât într-o alta. Se poate să fi avut grijă în mod exemplar de voi când erați bebeluș, de exemplu, dar au cedat nervos la prima voastră criză de plâns. Sau poate că părinții au fost încântați de firea voastră isco-

ditoare când abia învățați să mergeți în picioare, dar s-au simțit amenințați de atracția voastră față de părintele de sex opus, când aveați cinci sau șase ani. Este posibil să fi crescut cu persoane care v-au îndeplinit majoritatea nevoilor sau numai unele dintre ele, dar, la fel ca toți copiii, ați crescut știind cât de chinuitor este să ai nevoi neîmplinite, iar aceste nevoi v-au urmărit în relațiile voastre de iubire

SINELE PIERDUT

Până acum am explorat o trăsătură importantă a vastului tărâm lăuntric pe care eu îl numesc „parteneriatul inconștient" și care reprezintă depozitul nostru de nevoi nesatisfăcute în copilărie, dorința noastră neîmplinită de a fi îngrijiți, protejați și lăsați să parcurgem neîngrădiți calea spre maturitate. Acum ne vom îndrepta atenția spre un alt gen de rană moștenită din copilărie – un tip și mai subtil de rană psihică, numită „socializare": toate acele mesaje pe care le primim de la cei care au grijă de noi și din partea societății, care ne spun cine suntem și cum trebuie să ne comportăm. De asemenea, ele joacă un rol hotărâtor, dar ascuns, în relația pe care o aveți cu partenerul.

La început, s-ar putea să pară ciudat că punem semnul egal între socializare și rănire emoțională. Pentru a explica de ce lucrurile se petrec astfel, aș dori să descriu cazul unuia dintre clienții mei (la fel ca în cazul celor mai multe persoane amintite în cartea de față, numele și anumite trăsături caracteristice au fost schimbate, ca aceștia să rămână anonimi). Sarah este o femeie fermecătoare, atrăgătoare, în jurul vârstei de treizeci de ani. Principala sa îngrijorare în viață este aparenta sa incapacitate de a gândi clar și logic. „Nu pot să gândesc", mi-a mărturisit ea de nenumărate ori. „Pur și simplu, nu pot să gândesc." Ocupă o funcție de manager

începător într-o firmă de IT, unde lucrează cu abnegație de cincisprezece ani. Ar fi putut avansa mai mult în ierarhia companiei dacă ar fi fost un angajat care soluționează problemele în mod eficient, dar de fiecare dată când se confruntă cu o situație dificilă, intră în panică și aleargă la superiorul ei, pentru a primi ajutor. Acesta îi dă sfaturi înțelepte, întărindu-i credința că este incapabilă să ia decizii din proprie inițiativă.

Nu a trebuit să sondez prea mult ca să descopăr parțial cauza anxietății lui Sarah. Începând de la o vârstă foarte fragedă, a primit din partea mamei sale mesajul explicit că nu e foarte inteligentă. „Nu ești la fel de isteață ca fratele tău mai mare", obișnuia să-i spună mama. „Ai face bine să te căsătorești cu un bărbat deștept, deoarece o să ai nevoie de mult sprijin în viață. Dar mă îndoiesc că un bărbat deștept o să te ia de nevastă." Oricât de directe și oricât de lipsite de menajamente erau aceste mesaje, ele singure nu puteau explica motivul pentru care Sarah se credea incapabilă să gândească. Extrapolând mesajul mamei sale la nivelul societății, aceasta era perspectiva dominantă a anilor '50: fetițele sunt dulci, drăgălașe și supuse, dar nu prea inteligente; în școala generală, colegele lui Sarah visau să devină soții, asistente medicale și profesoare, în niciun caz directori de companii, astronauți sau medici.

O altă influență asupra opiniei lui Sarah despre capacitatea ei de a soluționa probleme a avut faptul că mama ei avea foarte puțină încredere în propria abilitate de a judeca logic. Era o femeie care se îngrijea de casă și avea grijă să fie receptivă la nevoile copiilor ei, dar lăsa toate deciziile importante în seama soțului. Acest model dependent, pasiv, a modelat concepția „condiției de femeie" pentru Sarah.

La vârsta de cincisprezece ani, Sarah a avut norocul să aibă la școală un profesor care i-a recunoscut aptitudinile înnăscute și a încurajat-o să muncească mai temeinic la rezolvarea temelor pen-

tru școală. Pentru prima oară în viață, Sarah s-a întors acasă de la școală cu carnetul de note plin de calificativul „foarte bine". Nu avea să uite niciodată reacția mamei sale: „Cum naiba a fost posibil așa ceva? Pun pariu că nu se va mai repeta". Sarah nu a reușit să repete figura, deoarece până la urmă s-a lăsat păgubașă și a lăsat să adoarmă acea parte a creierului său care gândește calm și logic.

Tragedia a fost nu numai că Sarah și-a pierdut capacitatea de a judeca rațional, dar și că a dobândit convingerea inconștientă că a gândi este periculos. Cum este posibil așa ceva? Deoarece mama ei îi negase cu vehemență capacitățile intelectuale, Sarah credea că, dacă gândea limpede, și-ar fi înfruntat mama; ar fi contrazis definiția pe care aceasta i-o aplicase. Nu putea să riște înstrăinarea de aceasta, deoarece era dependentă de ea pentru a supraviețui. Așadar, pentru Sarah era periculos să înțeleagă că are minte. Și totuși nu putea să-și renege complet inteligența. Îi invidia pe cei care puteau să gândească, iar când s-a căsătorit, și-a ales un bărbat sclipitor de inteligent – o tactică inconștientă de a compensa stricăciunile psihologice din copilărie.

La fel ca Sarah, cu toții avem anumite părți pe care le-am ascuns de conștiința noastră. Eu numesc aceste elemente care ne lipsesc „sinele pierdut". De fiecare dată când ne plângem că „nu putem gândi", că „nu putem simți nimic", că „nu putem să dansăm", că „nu putem să avem orgasm", că „nu suntem foarte creativi", noi identificăm acele aptitudini, gânduri sau sentimente firești pe care le-am extirpat cu precizie chirurgicală din conștiința noastră. Ele nu ne-au părăsit; încă le mai deținem, dar deocamdată ele nu fac parte din conștiința noastră și este ca și cum nu ar exista.

Asemenea lui Sarah, sinele nostru pierdut s-a format devreme, în copilărie – în mare parte, ca urmare a eforturilor bine intenționate ale celor care au avut grijă de noi și care ne-au învățat să ne

înțelegem cu cei din jurul nostru. Toate societățile dețin un cumul unic de practici, legi, credințe și valori pe care copiii trebuie să le asimileze, iar mamele și tații sunt principalul canal prin care acestea sunt transmise. Această îndoctrinare se desfășoară în fiecare familie din fiecare societate. Se pare că există o înțelegere universală a faptului că, dacă unui individ nu îi sunt impuse anumite limite, acesta devine un pericol pentru grupul lui. În cuvintele lui Freud, „Dorința de afirmare a unui ego puternic și neinhibat poate să ni se pară inteligibilă, dar, așa cum ne demonstrează vremurile în care trăim, ea se opune, în cel mai profund sens, civilizației".

Însă, chiar dacă de multe ori părinții noștri au avut cele mai bune intenții, mesajul general pe care ni l-au transmis a fost unul de temperare a entuziasmului. Au existat anumite gânduri și sentimente pe care nu le-am putut îmbrățișa, unele moduri firești de comportament pe care am fost nevoiți să le refulăm și unele talente și aptitudini pe care a trebuit să le negăm. În mii de feluri, atât în mod subtil, cât și fățiș, părinții noștri ne-au dat de înțeles că sunt de acord doar cu anumite părți din noi. În esență, ni s-a spus că nu putem fi întregi și, în același timp, să existăm în această cultură.

TABUURILE CORPORALE

Unul dintre subiectele în privința cărora am fost cel mai mult restricționați a fost cel legat de corpul nostru. De la o vârstă fragedă, am fost învățați să ne acoperim trupurile în moduri specifice, în funcție de sex, și să nu vorbim despre organele genitale sau să le atingem. Aceste reguli prohibitive sunt atât de răspândite, încât avem tendința să le observăm doar când sunt încălcate. Una dintre prietenele mele îmi povestea o istorioară care ilustrează cât de șocant este când părinții nu reușesc să transmită următoarei

generații aceste tabuuri nerostite. Chris, o prietenă de-a ei, împreună cu fiul său de unsprezece luni au venit la ea acasă, într-o scurtă vizită. La scurt timp după ce i-a primit în casă, prietena mea, alături de Chris și bebeluș, se aflau în curtea din spatele casei, în timp ce cele două femei își savurau ceaiul cu gheață. Cum soarele blând de mai ardea plăcut, Chris a dezbrăcat copilul ca să se poată bucura de atingerea catifelată a razelor de soare. Cele două femei sporovăiau în timp ce băiețelul explora de-a buşilea spațiul din jurul lor, scormonind fericit cu degețelele pământul cald din ghivecele cu flori. După mai bine de o jumătate de oră, bebelușului i s-a făcut foame, iar Chris l-a pus la sân. Prietena mea a remarcat că, în timp ce bebelușul era hrănit la sân, avea o erecție în miniatură. Se pare că alăptatul era o experiență atât de senzuală, încât cel mic simțea plăcerea în tot corpul. În mod instinctiv, băiețelul a întins mânuțele și și-a atins organele genitale. Spre deosebire de majoritatea mamelor, Chris nu i-a îndepărtat mâinile. Micuțul ei avea voie să simtă mângâierea caldă a soarelui pe pielea dezgolită, să fie alăptat la sânul mamei, să aibă erecție și să-și sporească plăcerea atingându-și penisul.

Este normal și firesc ca un bebeluș să vrea să experimenteze aceste senzații pozitive, dar rareori îi permitem acest lucru. Gândiți-vă la toate regulile pe care mama lui le încălca. Mai întâi, societatea ne spune că femeile pot să își hrănească bebelușii, dar că ar trebui s-o facă în mod discret, astfel încât nimeni să nu poată zări, nici măcar o secundă, un piept de femeie dezgolit. În al doilea rând, bebelușii ar trebui să fie acoperiți cu hăinuțe tot timpul – cel puțin, să poarte scutec –, chiar dacă se află în spațiu deschis, iar afară ziua este senină și însorită. În al treilea rând, băieții și fetițele nu ar trebui să experimenteze nicio formă de excitare a organelor genitale, dar, dacă dintr-un motiv oarecare se întâmplă așa ceva, nu trebuie să li se permită să se bucure de senzație. Prin

faptul că i-a permis bebelușului să își satisfacă întru totul simțurile, Chris a violat trei tabuuri neclintite.

Scopul meu nu este să atac sau să apăr interdicțiile impuse de societate plăcerii corporale. Un astfel de subiect ar putea face subiectul unei întregi cărți (și nici nu vreau să simplific problema presupusă, în lumea occidentală, de posesia unui corp și de plăcerea pe care acesta o produce), dar pentru a înțelege dorințele ascunse care vă invadează relațiile este important să cunoașteți această realitate simplă: când erați copil, de foarte multe ori s-a întâmplat să vi se impună limite împotriva manifestării propriei voastre senzualități. Asemenea celor mai mulți copii crescuți în spiritul acestei culturi, ați fost, probabil, puși în situația să vă simțiți stânjeniți sau vinovați pentru că aveați un corp capabil să vă ofere senzații minunate. Ca să fiți un copil „cuviincios", ați fost nevoit să extirpați din punct de vedere psihologic sau să respingeți acea parte din voi.

SENTIMENTE INTERZISE

Emoțiile voastre au fost un alt candidat favorit pentru socializare. Desigur, unele sentimente nu erau doar permise, ci chiar încurajate. O, cât se străduiau părinții să vă facă să zâmbiți când erați doar un bebeluș! Iar câteva săptămâni mai târziu, când ați izbucnit într-un râs sănătos, toți membri familiei au trăit momente minunate! Cu toate acestea, în cazul mâniei, lucrurile au stat cu totul altfel. Izbucnirile de mânie sunt zgomotoase și neplăcute și cei mai mulți părinți încearcă să le descurajeze. Și fac acest lucru în tot felul de moduri. Unii părinți își tachinează copiii: „Arăți așa de simpatic când te înfurii", „Văd că un zâmbet tocmai încearcă să-ți lumineze fața. Hai, zâmbește!". Alții îi disciplinează: „Încetează chiar acum! Mergi în camera ta. Să nu mai spun a doua oară!".

De cele mai multe ori, părinții ezitanți cedează în fața copiilor: „OK! Faci cum vrei. Dar data viitoare, ar fi bine să te porți așa cum trebuie!".

Rar se întâmplă ca un părinte să valideze mânia copilului. Imaginați-vă cât de ușurată s-ar simți o fetiță, dacă părinții săi i-ar spune: „Înțeleg că ești supărată. Nu vrei să faci ce ți-am cerut. Dar eu sunt părintele, iar tu ești copilul și trebuie să faci ce îți spun". Faptul că i se recunoaște mânia ar putea contribui la întărirea simțului sinelui. Această fetiță și-ar spune: „Așadar, exist. Părinții mei știu ce simt. Poate că nu reușesc să fac lucrurile să meargă întotdeauna așa cum vreau, dar sunt ascultată și respectată". Ar putea să i se permită să rămână conectată în continuare cu mânia ei și, astfel, să înțeleagă un aspect esențial al integralității sale.

Dar nu aceasta este soarta majorității copiilor. Deunăzi eram într-un supermarket și s-a întâmplat să constat cât de brutal se poate pune capăt mâniei unui copil – mai ales când mânia este îndreptată spre unul dintre părinți. O mamă făcea cumpărături la raionul de îmbrăcăminte, în timp ce băiețelul ei, care avea în jur de patru ani, se învârtea plictisit prin preajmă. Ea era preocupată de articolele de îmbrăcăminte, iar băiețelul și-a continuat monologul insistent, făcând un efort susținut de a atrage atenția mamei sale. „Nu pot să citesc literele care sunt scrise aici", spunea el, arătând spre o etichetă pe care era printat cuvântul „MADE". Copilul nu a primit niciun răspuns. „O să mai încerci multe haine?" a întrebat el. Niciun răspuns. În tot timpul cât m-am uitat la ei, ea nu i-a acordat copilului decât câteva secunde de atenție, iar atunci părea să fie deranjată și deprimată. În cele din urmă, l-am auzit pe copil adresându-se cu voce tare și limpede unui angajat al magazinului: „Mama mea a fost rănită într-un accident de mașină. A murit". Aceste cuvinte au atras imediat atenția mamei. L-a apucat pe băiat de umeri, a început să-l zdruncine, i-a dat o palmă peste

fund și l-a forțat să se așeze pe un scaun. „Ce vrei să spui? Cum să fiu ucisă într-un accident de mașină! Încetează să mai spui astfel de lucruri. Revino-ți și stai liniștit pe scaun, aici. Să nu mai aud un cuvânt!". Băiatul era alb ca varul la față și a rămas nemișcat pe scaun până când mama sa a terminat de făcut cumpărăturile.

În mintea lui, mânia băiețelului, îndreptată împotriva mamei, se transformase într-o fantezie de răzbunare, în care ea era ucisă în urma unui accident de mașină pe autostradă. Nu el îi făcuse rău mamei sale. La doar patru ani, acest copil fusese deja învățat să își renege propriile gânduri și sentimente încărcate de mânie. În schimb, și-a imaginat că mama fusese implicată într-un accident, în care o altă mașină intrase în coliziune cu vehiculul condus de ea.

Când erați copil, probabil că de multe ori ați fost mânioși pe cei care aveau grijă de voi. Cu siguranță, a fost un sentiment care nu s-a bucurat de prea multă înțelegere. Sentimentele voastre izvorâte din mânie, sentimentele declanșate de inhibiții sexuale și o avalanșă de alte gânduri și sentimente „antisociale" au fost împinse forțat în adâncul ființei voastre și de atunci încoace nu li s-a permis să vadă lumina zilei.

Nu puțini sunt părinții care împing la extrem acest proces de invalidare. Aceștia ignoră nu doar sentimentele și manifestările comportamentale ale copiilor lor, dar și pe copil în sine. „*Tu* nu exiști. Nu ești important în această familie. Nevoile, sentimentele, dorințele tale nu sunt importante pentru noi." Am făcut terapie cu o tânără femeie, pe care o voi numi Carla, ai cărei părinți i-au ignorat existența într-atât încât au făcut-o să se simtă invizibilă. Mama ei era o gospodină impecabilă, iar instrucțiunile pe care i le dădea fiicei se rezumau la: „Să cureți în urma ta atât de bine, încât nimeni să nu-și dea seama că locuiești aici". Covorașele de plastic așezate peste covoare indicau traseul pe unde Carla avea voie să pășească. Curtea casei, elaborată de un peisagist, nu era prevăzută

cu spațiu pentru triciclete, leagăne, balansoare sau lădițe cu nisip de joacă. Carla își amintește foarte clar că într-o zi, când avea în jur de zece ani, în timp ce stătea pe un scaun în bucătărie, s-a simțit atât de deznădăjduită, încât și-a dorit să moară. Mama și tatăl ei au intrat și au ieșit pe ușa bucătăriei de mai multe ori, fără ca măcar să-i conștientizeze prezența. Carla a început să simtă că nu avea o realitate corporală. Nu este de mirare că, ajunsă la vârsta de treisprezece ani, s-a conformat directivei nerostite a propriilor părinți de a fi invizibilă și așa a devenit anorectică, încercând la propriu să se înfometeze până când avea să dispară fizic.

INSTRUMENTE DE REPRIMARE

În încercările lor de a reprima anumite gânduri, sentimente și manifestări comportamentale, părinții recurg la diverse tehnici. Uneori, emit directive tranșante: „De fapt nu gândești asta!"; „Băieții mari nu plâng!"; „Nu te atinge acolo!"; „Nu vreau să te mai aud niciodată spunând lucrul acesta!"; „În familia noastră nimeni nu se comportă așa!". Sau, asemenea mamei din magazin, ei dojenesc, amenință sau lovesc copiii. De cele mai multe ori, își modelează copiii printr-un proces mai subtil de invalidare – pur și simplu, preferă să nu valideze și să nu recompenseze anumite comportamente sau aspecte. De exemplu, dacă părinții nu pun mare preț pe dezvoltarea intelectuală, atunci le oferă copiilor jucării și echipament sportiv, dar nu dăruiesc cărți sau seturi de experimente științifice. Dacă ei consideră că fetele trebuie să fie liniștite și feminine, iar băieții – puternici și asertivi, își recompensează copiii doar dacă aceștia manifestă un comportament adecvat genului lor. De exemplu, dacă băiețelul lor intră în cameră trăgând după el o jucărie grea, aceștia ar putea să emită o laudă: „Ce băiețel puternic ești!". Pe de altă parte, dacă fiica lor intră pe

ușă târând aceeași jucărie, o atenționează: „Ai grijă să nu murdărești rochița ta frumoasă!".

Totuși, părinții își influențează copiii cel mai profund prin forța exemplului. Copiii observă în mod instinctiv alegerile pe care le fac părinții lor, libertățile pe care și le acordă și plăcerile pe care și le îngăduie, talentele pe care și le dezvoltă, aptitudinile pe care le ignoră și regulile pe care le respectă. Toate acestea au un impact profund asupra copiilor: „Acesta este modul nostru de trai. Așa ne descurcăm în viață". Indiferent dacă cei mici acceptă modelul părinților sau se revoltă împotriva lui, această socializare timpurie joacă un rol crucial în selectarea partenerului și, așa cum vom vedea mai departe, este adesea o sursă ascunsă de tensiune în viața maritală.

Reacția unui copil față de edictele societății parcurge mai multe etape previzibile. În mod specific, prima reacție de răspuns este să ascundă de părinți comportamentele interzise. Copilul gândește sub imperiul mâniei, dar nu își exprimă gândurile cu voce tare. El își explorează corpul în intimitatea camerei sale. Își tachinează frații sau surorile mai mici când părinții nu sunt de față. În cele din urmă, copilul ajunge la concluzia că anumite gânduri și sentimente sunt atât de inacceptabile, încât ar trebui eliminate, așa încât își plăsmuiește un părinte imaginar care sălășluiește în mintea lui și care îi pune ordine în gândurile și activitățile de peste zi; o parte a minții pe care psihologii o numesc „supraeu". De fiecare dată când copilul nutrește un gând nepermis sau are un comportament „inacceptabil", experimentează un șoc de anxietate. Experiența aceasta este atât de neplăcută, încât copilul lasă în adormire unele dintre părțile interzise din sine – în termeni freudieni, le refulează. Prețul suprem al obedienței sale este pierderea integrității originare.

SINELE FALS

Pentru a umple vidul creat, copilul creează un „sine fals", o structură de personalitate care slujește unui dublu scop: camuflează acele părți din sine care au fost refulate și îl protejează de o altă posibilă rănire. De exemplu, un copil care este crescut de o mamă distantă, refulată din punct de vedere sexual, poate să devină un „tip dur". Acesta își va spune în sinea lui: „Nu îmi pasă că mai-că-mea nu e prea afectuoasă. Nu am nevoie de dulcegării și sentimentalisme. Pot să mă descurc singur. Și încă ceva – cred că sexul e murdar!". Până la urmă, el aplică acest răspuns structurat într-un tipar în toate situațiile cu care se confruntă. Indiferent cine încearcă să se apropie de el, copilul ridică aceleași ziduri. Câțiva ani mai târziu, când își va depăși reticența de a se implica într-o relație de iubire, este posibil să își critice partenera pentru sexualitatea și dorința ei firească de intimitate: „De ce îți dorești atât de mult să fim împreună și de ce ești atât de obsedată de sex? Nu e normal!".

Un alt copil ar putea să reacționeze față de un model de educație similar într-o manieră complet opusă, exagerând propriile probleme, în speranța că cineva va veni să îl salveze: „Săracul de mine. Sunt la pământ. Mă simt profund rănit. Am nevoie ca cineva să aibă grijă de mine". În schimb, un alt copil va deveni un „strângător"* care face eforturi să păstreze fiecare fărâmă de dragoste sau fiecare îmbucătură sau orice bun material care îi iese în cale, conștient că niciodată nu este îndeajuns, oricât ai agonisit. Oricare ar fi natura sinelui fals, scopul lui este același: să reducă suferința copilului de a fi pierdut o parte din întregul originar, dăruit de Dumnezeu.

---

* În original, *hoarder*. (n.red.)

SINELE RESPINS

Și totuși, la un moment dat, în viața unui copil această formă ingenioasă de autoprotecție devine cauza următoarei răni, în timp ce copilul este criticat pentru aceste trăsături negative. Alții îl acuză că este distant, că simte nevoia de protecție, că este egoist, prea gras, ori prea slab. Acuzatorii lui nu văd rana pe care el încearcă să o protejeze și nu apreciază inteligența mecanismului său de apărare: tot ce văd este latura nevrotică a personalității sale. Copilul este considerat inferior, este mai puțin decât o ființă completă.

Acum, copilul este pus în dificultate. Are nevoie să-și păstreze trăsăturile de caracter adaptative, deoarece ele servesc unui scop util, însă nu vrea să fie respins. Ce poate să facă? Soluția este să nege criticile sau să reacționeze atacându-le: „Nu sunt rece și distant", ar putea spune el, apărându-se. „De fapt, sunt o persoană puternică și independentă", „Nu sunt o ființă slabă și care are nevoie de susținere, sunt doar sensibil", „Nu sunt meschin și egoist, sunt econom și prudent." Cu alte cuvinte, „Nu sunt eu cel despre care vorbești acum. Pur și simplu, mă vezi într-o lumină nefavorabilă".

Într-un fel, are dreptate. Trăsăturile sale negative de caracter nu fac parte din firea lui originară. Acestea s-au născut din suferință și devin o latură a unei identități asumate, o interfață falsă, care îl ajută să se descurce într-o lume complexă și uneori ostilă. Aceasta nu înseamnă, totuși, că el nu are acele trăsături negative; există numeroase persoane în jur care pot confirma contrariul, dar pentru a-și păstra o imagine de sine pozitivă și pentru a-și spori șansele de supraviețuire, trebuie să le renege. Aceste trăsături negative au devenit ceea ce este numit „sinele

respins", adică părțile sinelui fals care sunt prea dureroase pentru a fi recunoscute.

Vă propun să ne oprim pentru o clipă și să facem ordine în această proliferare de părți ale sinelui. Am reușit să fragmentăm întregul vostru originar, natura iubitoare și unificată cu care v-ați născut, în trei entități separate:

1. „Sinele pierdut", acele părți din ființa voastră pe care a trebuit să le refulați din pricina cerințelor societății.
2. „Sinele fals", fațada pe care ați ridicat-o pentru a umple vidul creat în urma acestei refulări și pentru că ați fost lipsit de iubirea protectoare adecvată.
3. „Sinele respins", acele părți negative ale sinelui vostru fals care au fost primite cu dezaprobare și, prin urmare, respinse.

Singura dimensiune din acest colaj complex de care ați fost conștient în mod sistematic a constat în acele părți din ființa voastră originară care au rămas intacte și în anumite laturi ale sinelui vostru fals. Împreună, aceste elemente au alcătuit „personalitatea" voastră, felul în care obișnuiați să vă autodescrieți în fața celorlalți. Sinele vostru pierdut a fost aproape în întregime neconștientizat; ați retezat aproape toate legăturile cu aceste părți refulate ale ființei voastre. Sinele vostru respins – laturile negative ale sinelui vostru fals – a plutit sub nivelul conștiinței și a amenințat în permanență să iasă la suprafață. Pentru a-l ține tăinuit în adâncul vostru, ați fost nevoit să-l respingeți activ sau să îl proiectați asupra celorlalți: „*Nu* sunt egoist", obișnuiați să spuneți pe un ton vehement, sau „Cum adică, eu sunt leneș? *Voi* sunteți leneși".

ALEGORIA LUI PLATON

Într-o zi, când stăteam de vorbă cu Helen despre toate clivajele produse în interiorul psihicului, ea și-a amintit de o alegorie din *Banchetul* lui Platon, care poate sluji drept model mitic pentru această stare de existență fracturată.[4] După cum spune povestea, ființele umane erau odată creaturi complexe, în același timp bărbat și femeie. Fiecare ființă avea un cap cu două fețe, patru mâini, patru picioare și organe genitale femeiești și bărbătești. Fiind întrupați într-o unitate androgină, strămoșii noștri aveau o forță uriașă. De fapt, aceste ființe androgine erau atât de mărețe, încât aveau curajul să îi înfrunte până și pe zei. Desigur, zeilor nu le stătea în fire să tolereze o asemenea insolență, însă nu știau cum să-i pedepsească pe oameni. „Dacă îi ucidem", își spuneau între ei, „nu va mai exista niciunul care să ne venereze și să facă sacrificii în cinstea noastră." Zeus a chibzuit asupra situației și în cele din urmă a găsit o soluție. „Oamenii vor continua să existe", a hotărât el, „dar vor fi tăiați pe din două. După aceea, puterea le va slăbi, așa încât să nu ne mai temem de ei." Zeus a trecut la punerea în aplicare a planului despicând în două fiecare ființă și cerându-i lui Apollo să îl ajute și să facă așa încât rănile acestora să devină invizibile. Cele două jumătăți erau apoi trimise în lume, în direcții opuse, pentru a-și petrece restul vieții căutând cu înfrigurare cealaltă jumătate de ființă, alături de care s-ar fi reîntregit.

Asemenea ființelor legendare ale lui Platon, și noi traversăm viața trunchiați, tăiați pe din două. Ne acoperim rănile cu pomezi vindecătoare și cu pansamente, căutând să ne autovindecăm, dar, în ciuda eforturilor noastre, un gol se cască în noi. Încercăm să-l umplem cu hrană, medicamente și tot felul de activități, însă de fapt tânjim după întregul nostru originar, după întreaga noastră gamă de emoții, după mintea iscoditoare care era dreptul nostru

sacru la naștere și după bucuria spirituală pe care am simțit-o în fragedă pruncie, iar acest sentiment devine un dor spiritual de a atinge întregirea totului și, la fel ca în mitul platonician, ne întărim convingerea profundă că, descoperind persoana potrivită – acea pereche perfectă la care visăm –, ne vom completa și ne vom întregi ființa. Această persoană specială nu poate fi oricine. Nu poate fi primul bărbat sau prima femeie care ne iese în cale cu un zâmbet fermecător sau emanând bună-dispoziție. Trebuie să fie cineva care stârnește în adâncul ființei noastre un sentiment profund de recunoaștere: „El este cel pe care îl căutam! El îmi va vindeca rănile trecutului!". Și, din motive pe care le vom analiza mai amănunțit în următorul capitol, această persoană este invariabil cineva care deține atât trăsăturile pozitive, cât și pe cele negative ale părinților noștri!

CAPITOLUL 3

IMAGOUL VOSTRU

În literatură, la fel ca în dragoste, suntem uimiți de alegerile altora.

André Maurois

Multora le este greu să accepte ideea că au fost mereu în căutarea unor parteneri care să semene cu cei care au avut grijă de ei în copilărie. Pe plan conștient, ei erau în căutarea acelor persoane care au doar trăsături pozitive – semeni de-ai lor care să fie, printre altele, binevoitori, iubitori, chipeși, inteligenți și creativi. În realitate, dacă au avut o copilărie nefericită, se poate să fi căutat în mod deliberat niște persoane radical diferite de cei care au avut grijă de ei în pruncie. Își spuneau: „Niciodată nu o să mă mărit cu un bețiv, așa cum a fost tatăl meu!" sau: „În niciun caz nu o să iau de nevastă o femeie dominatoare, ca mama!". Însă, indiferent de intențiile lor conștiente, cei mai mulți oameni sunt atrași de parteneri care dețin exact trăsăturile pozitive *și* negative ale celor care au avut grijă de ei în copilărie și, de obicei, exact trăsăturile negative predomină în alegerea lor.

Am ajuns la această concluzie după ce am reflectat profund și după ce am discutat, în ședințele de terapie, cu sute de cupluri care vorbeau despre partenerii lor, iar după aceea am împărtășit

observațiile mele cu Helen. De asemenea, Helen este pregătită în domeniul consilierii și terapiei și mi-a fost de un ajutor neprețuit în parcurgerea procesului de înțelegere a experiențelor mele de terapeut de cuplu. La un moment dat, în timpul terapiei, aproape fiecare dintre cei doi se răsucește furios către partener și îi spune: „Te porți cu mine exact ca maică-mea!" sau: „Mă faci să mă simt la fel de neputincios și de frustrat cum făcea tatăl meu vitreg!". Această idee a fost confirmată încă o dată când le-am cerut tuturor clienților mei să practice un exercițiu care presupunea compararea trăsăturilor de caracter ale partenerilor cu cele ale persoanelor esențiale din copilăria lor. În cele mai multe cazuri, exista o strânsă corelație între părinți și parteneri și, cu puține excepții, *trăsăturile care se regăseau în ambele cazuri au fost cele negative!* (Veți putea practica voi înșivă acest exercițiu când veți ajunge la Partea a III-a a acestei cărți, care cuprinde toate exercițiile menționate în acest capitol și în cele care urmează. Vă sugerez să citiți în întregime textul cărții, înainte să treceți la partea scrisă.)

De ce exercită trăsăturile negative o asemenea forță de atracție? Dacă oamenii și-ar alege perechile în mod logic, atunci și-ar căuta parteneri care să compenseze defectele părinților lor, în loc să le aibă. Dacă părinții voștri v-au rănit dovedindu-vă că nu sunt oameni de încredere – de exemplu –, cursul logic al faptelor ar fi să vă căsătoriți cu o persoană de încredere, cu cineva care v-ar ajuta să vă învingeți teama de a nu fi părăsit. Dacă părinții voștri v-ar fi rănit fiind exagerat de protectori, soluția practică ar putea fi să căutați pe cineva care să vă permită să dispuneți de cât mai mult spațiu psihic, astfel încât să vă puteți depăși teama de a nu fi sufocat. Cu toate acestea, cel care a condus căutarea perechii nu a fost creierul nou, cel responsabil cu ordinea și cu gândirea logică; a ales creierul vostru vechi, blocat în timp și miop, iar creierul vechi a încercat să recreeze condițiile pentru educația voastră, cu

scopul de a le corecta. După ce ați primit suficient de multă îngrijire pentru a supraviețui, dar nu și pentru a vă simți satisfăcut, creierul vechi și-a propus să se întoarcă la scena frustrării inițiale, astfel încât să vă puteți soluționa treburile nerezolvate.[1]

CĂUTAREA SINELUI PIERDUT

Ce se întâmplă cu impulsul vostru inconștient, cu nevoia de a vă recupera sinele pierdut, acele gânduri, sentimente și comportamente pe care ați fost nevoiți să le refulați pentru a vă adapta la cerințele familiei și ale societății? Ce fel de persoană v-ar putea ajuta să vă recăpătați sentimentul de întreg original? Ar putea fi cineva care să vă încurajeze constructiv, pentru a vă dezvolta aceste părți care vă lipsesc? Să fie cineva care vă împărtășește slăbiciunile și, în acest fel, vă face să vă simțiți mai puțin stânjenit? Sau, pe de altă parte, ar putea fi cineva care vă completează, compensându-vă slăbiciunile? Pentru a găsi răspunsul, gândiți-vă pentru o clipă la un aspect din voi despre care îl considerați deficitar. Poate aveți senzația că vă lipsește talentul artistic, emoțiile intense ori, la fel ca Sarah, din capitolul anterior al cărții, capacitatea de a gândi clar și logic. În urmă cu mulți ani, când vă aflați în preajma oamenilor deosebit de talentați într-unul din aceste domenii, probabil că erați chiar mai conștient de punctele voastre slabe; dar, dacă reușeați să construiți o relație apropiată cu unul dintre acești „oameni înzestrați", experimentați o reacție destul de diferită. În loc să vă simțiți copleșit de admirație sau invidie, vă simțeați, dintr-odată, mai complet. Faptul că erați atașat emoțional de o asemenea persoană – el este prietenul „meu" sau ea este prietena „mea" – v-a făcut să simțiți că aceste calități speciale ale celuilalt sunt o parte componentă dintr-un „eu" mai mare, mai

împlinit. Era ca și cum ați fi fuzionat cu o altă persoană și ați fi devenit întreg.

Priviți în jurul vostru și veți descoperi o multitudine de dovezi care demonstrează că oamenii își aleg o pereche cu trăsături complementare. Dan este volubil și vorbăreț; soția lui, Gretchen, este calculată și introvertită. Janice are o gândire intuitivă; soțul ei, Patrick, este foarte logic. Rena este dansatoare; prietenul ei, Matthew, are un corp țeapăn și rigid. Prin aceste potriviri complementare, oamenii încearcă să-și recupereze sinele pierdut, prin împuternicire.

IMAGO

Pentru a vă ghida drumul în căutarea perechii ideale, a unui om care să semene cu persoanele care au avut grijă de voi în copilărie și, în același timp, care să compenseze părțile refulate din voi înșivă, v-ați bizuit pe o imagine inconștientă despre sexul opus, pe care v-ați construit-o începând încă de la naștere. Helen și cu mine am hotărât că numele cel mai potrivit pentru această descriere internă este *imago*, care în limba latină corespunde cuvântului „imagine"[2]. În mod esențial, imagoul vostru este o imagine compusă a acelor persoane care v-au influențat cel mai mult la o vârstă fragedă. Aceasta ar putea fi: mama, tatăl, unul dintre frați sau mai mulți dintre ei, poate bona care v-a îngrijit, o dădacă sau o rudă apropiată. Oricine ar fi această persoană, o parte a creierului vostru a înregistrat totul despre ea – sunetul vocii sale, în cât timp reacționa la plânsetele voastre, ce culoare căpăta pielea sa când se înfuria, felul în care zâmbea când era fericit, cum ridica din umeri, felul în care își mișca trupul, stările sale de spirit tipice, ce talente și pasiuni avea. Pe lângă aceste impresii, creierul vostru a înregistrat toate interacțiunile semnificative pe care le-ați avut cu

acea persoană. Creierul vostru nu a interpretat aceste date; pur și simplu, le-a inserat într-un tipar.

Pare puțin probabil să dețineți o înregistrare atât de detaliată a imaginii celor care au avut grijă de voi în copilărie, undeva în structura internă a creierului, când abia aveți o vagă amintire despre primii ani de viață. De fapt, multor persoane le este greu să își amintească un eveniment petrecut înainte de vârsta de cinci sau șase ani – chiar și întâmplări dramatice, despre care suntem tentați să credem că le-au lăsat o impresie profundă. În ciuda acestui aspect, oamenii de știință susțin că noi, oamenii, deținem un volum impresionant de informații adânc întipărite în creier. Neurochirurgii au descoperit acest fapt în timpul unor operații pe creier, la pacienți aflați sub anestezie locală.[3] Ei au stimulat anumite regiuni ale creierului cu ajutorul unui curent electric slab, iar pacienții au fost dintr-odată capabili să își amintească sute de episoade uitate din copilărie, în mod neașteptat de detaliat. Mințile noastre sunt depozite uriașe de informații uitate. Conform anumitor opinii, tot ce am experimentat vreodată este stocat undeva, în cutele adânci, circumvolute, ale creierului nostru.

Totuși nu toate aceste experiențe sunt înregistrate cu aceeași intensitate. Impresiile cele mai vii par să fie acelea pe care ni le-am format despre cei care au avut grijă de noi în primii ani de viață. Dintre toate interacțiunile pe care le-am avut cu aceste persoane-cheie din viața noastră, cel mai adânc ni s-au întipărit în minte cele care ne-au rănit cel mai profund, deoarece acestea au fost întâlnirile care la vremea respectivă au părut să ne amenințe existența. Treptat, odată cu trecerea timpului, aceste sute de mii de biți de informații despre persoanele care au avut grijă de noi au fuzionat, creând o imagine unică. Creierul vechi, nefiind capabil să facă deosebiri fine, a îndosariat pur și simplu toate aceste informații într-un fișier cu un singur nume: persoanele responsabile

pentru supraviețuirea noastră. V-ați putea gândi la imago ca la o imagine schițată, ce are câteva trăsături fizice care o individualizează, dar înzestrată cu trăsături de caracter combinate, provenind de la toate persoanele care au avut grijă de voi în primii ani de viață.

Într-o mare măsură, faptul că ați fost sau nu atras din perspectivă romantică de cineva a depins de măsura în care acea persoană se potrivea cu imagoul vostru. O parte secretă a creierului a intrat în acțiune, analizând cu meticulozitate calitățile acelei persoane, iar apoi le-a comparat cu bogata bază de date de care dispuneați. Dacă a existat o slabă corelație, nu ați manifestat un interes prea mare. Această persoană era menită să se numere printre miile de persoane care vin și pleacă din viața voastră, având un impact neglijabil. Dacă a existat un nivel ridicat de corelație, persoana cu pricina vi s-a părut foarte atrăgătoare.

Acest proces de potrivire a perechii cu imagoul vostru se aseamănă cu modul în care, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, soldații erau antrenați să identifice avioanele în zbor. Acestora li se dădeau manuale cu imagini ale conturului tuturor avioanelor forțelor aliate și ale inamicilor. Când un avion neidentificat intra în raza lor de vedere, aceștia comparau rapid forma avionului cu ilustrațiile din fața lor. Dacă se dovedea că era un avion al forțelor aliate, soldații se relaxau și reveneau la posturile lor. Dacă era un avion inamic, soldații intrau în alertă și treceau la acțiune. În mod inconștient, ați comparat cu propriul vostru imago fiecare bărbat sau femeie pe care i-ați cunoscut. Când ați identificat o potrivire apropiată, ați simțit o creștere bruscă a interesului.

La fel cum se întâmplă cu toate aspectele care au legătură cu mintea inconștientă, nu v-ați dat seama de existența acestui mecanism elaborat de sortare. Singurul mod în care vă puteți întrezări

imagoul este în vis. Dacă vă gândiți la propriile vise, un lucru pe care îl veți remarca este că, de fapt, creierul vechi amestecă, după bunul plac, mai multe persoane. Un vis care începe să se deruleze cu o singură persoană care își joacă rolul trece brusc la o altă secvență, în care o altă persoană interpretează acel rol; inconștientul este prea puțin preocupat să stabilească granițe corporale. S-ar putea să vă reamintiți un vis în care partenerul vostru s-a metamorfozat dintr-odată în persoana mamei sau tatălui vostru, sau un vis în care partenerul și unul din părinții voștri au jucat astfel de roluri similare ori s-au comportat față de voi într-un mod atât de asemănător, încât vă era greu să îi deosebiți. Acesta este modul cel mai apropiat în care ați putea vreodată să verificați nemijlocit existența imagoului vostru. Atunci când veți practica exercițiile din Partea a III-a și veți avea ocazia să comparați trăsăturile de caracter predominante ale perechii voastre cu cele ale celor care au avut grijă de voi în copilărie, paralela pe care mintea inconștientă o face între partener și acele persoane din primii ani de viață va deveni extraordinar de clară.

IMAGOUL ȘI IUBIREA ROMANTICĂ

Vă propun să luăm în considerare aceste informații despre imago și să urmărim cum completează acestea opiniile noastre anterioare despre atracția romantică. Pentru a folosi o exemplificare, am să vă relatez povestea unei cliente, Lynn și a tentativelor sale de a căuta marea iubire. Lynn are patruzeci de ani și trei copii de vârstă școlară. Locuiește într-un oraș de mărime medie, în New England, unde lucrează în administrația locală. Peter, soțul lui Lynn, este designer grafician.

În timpul primelor ședințe de consiliere desfășurate cu Lynn și Peter, am aflat că tatăl lui Lynn avusese o influență profundă

asupra ei. După câte se pare, acesta fusese un părinte grijuliu, care nu a precupeţit niciun efort pentru a-i asigura toate condiţiile să se dezvolte armonios. Însă, în acelaşi timp, el putea fi foarte insensibil. Când se manifesta în acest fel, Lynn se simţea mânioasă, ameninţată. Mi-a relatat că tatăl ei obişnuia să o gâdile, chiar dacă ştia cât de mult îi displăcea acest lucru. În cele din urmă, când Lynn ceda nervos şi izbucnea în plâns, tatăl obişnuia să râdă de ea şi îi spunea că e o plângăcioasă. O întâmplare neplăcută, pe care nu avea să o uite niciodată, a fost momentul în care tatăl ei a aruncat-o pur şi simplu în apele unui râu, ca să o „înveţe să înoate". Când Lynn mi-a relatat acest episod din copilăria ei, i s-a pus un nod în gât şi s-a prins strâns de scaun. „Cum a putut să facă aşa ceva?" se întreba ea. „Aveam doar patru ani! Îmi amintesc că îmi priveam fiica de patru ani şi eram uimită că tatăl meu a putut să-mi facă aşa ceva. La vârsta asta eşti atât de vulnerabil şi de credul!"

Cu toate că Lynn nu conştientiza acest lucru, în adâncul inconştientului păstrase imagini ale tatălui ei, imagini care o afectau profund. Recurgând la un exemplu ipotetic, vă propun să presupunem că, atunci când Lynn era un bebeluş, tatăl ei neglija să încălzească biberonul când venea ora mesei şi trebuia să o hrănească, iar fetiţa a învăţat să asocieze legănatul în braţele lui cu şocul contactului cu laptele rece. Sau poate că, atunci când ea avea doar câteva luni, el obişnuia să o arunce în aer, interpretând ţipetele ei disperate drept o manifestare de plăcerei. Ea nu păstrează amintiri ale unor incidente de aceste gen, dar fiecare dintre experienţele de viaţă esenţiale asociate cu tatăl ei este înregistrată undeva în mintea ei.

Şi mama lui Lynn era o sursă bogată de imagini. Partea bună era că mama acordase o atenţie specială educaţiei fetiţei şi fusese consecventă în privinţa disciplinei. Spre deosebire de tatăl lui

Lynn, aceasta era sensibilă față de sentimentele fiicei sale. Când o învelea seara, la culcare, obișnuia să o întrebe cum își petrecuse ziua și manifesta empatie față de ea, dacă Lynn îi relata că avusese probleme de natură emoțională. Totuși, mama lui Lynn era, de asemenea, exagerat de critică. Nimic din ce spunea sau făcea Lynn nu părea să fie îndeajuns de bun. Mama ei îi corecta în permanență greșelile gramaticale, îi pieptăna părul, îi verifica riguros temele pentru acasă. În prezența ei, Lynn se simțea ca și cum ar fi fost pe scenă și avea senzația că i se suflau mereu din culise replicile.

Un alt lucru important era că mama ei nu se simțea în largul ei cu propria senzualitate. Lynn își amintește că mama ei purta întotdeauna bluze cu mâneci lungi, încheiate până la gât, iar peste bluze purta pulovere lălâi, care îi ascundeau formele. Nu dădea voie nimănui să intre în baie împreună cu ea, chiar dacă locuința lor avea doar o singură cameră de baie. Când Lynn era adolescentă, mama nu stătuse niciodată de vorbă cu ea despre menstruație, băieți sau sex. Nu e de mirare că una dintre problemele lui Lynn este inhibiția sexuală.

Și alte persoane au avut o influență puternică asupra lui Lynn, iar una dintre ele a fost sora ei mai mare, Judith. Mai mare doar cu paisprezece luni, Judith era idolul ei. Înaltă și talentată, aceasta părea să reușească în tot ce își propunea să facă. Lynn își admira sora mai mare și dorea să stea cât mai mult timp posibil în preajma ei, dar când stăteau împreună, se simțea întotdeauna inferioară.

Treptat, trăsăturile de caracter ale acestor persoane-cheie – mama lui Lynn, tatăl ei și sora mai mare – au fuzionat în mintea inconștientă a lui Lynn, formând o singură imagine, imagoul ei. Acest imago reprezenta portretul unei persoane care era, printre altele, afectuoasă, devotată, critică, insensibilă, superioară și generoasă. Trăsăturile de caracter care ieșeau în evidență au fost cele

negative – tendința de a fi critic, insensibil și superior –, deoarece acestea o răniseră; era zona în care Lynn avea afaceri neîncheiate.

Lynn l-a întâlnit pentru prima dată pe Peter acasă la o prietenă. Principala ei amintire în legătură cu această întâlnire este că, atunci când li s-a făcut cunoștință, ea s-a uitat la chipul lui și a simțit că îl cunoștea deja. A fost o senzație stranie. Săptămâna următoare, a continuat să inventeze pretexte ca să-și viziteze prietena și era bucuroasă când îl întâlnea pe Peter acolo. Treptat, a devenit conștientă că resimțea o atracție tot mai puternică față de el și a înțeles că nu era cu adevărat fericită decât când se afla în preajma lui. La aceste prime întâlniri, Lynn nu îl compara pe Peter în mod conștient cu nicio persoană cunoscută – cu siguranță, nu cu părinții sau cu sora ei –; pur și simplu, îl considera o persoană extraordinar de atrăgătoare, cu care putea discuta cu ușurință.

Pe parcursul terapiei celor doi, am ajuns să apreciez cât de bine se potrivea Peter cu imagoul pe care Lynn și-l crease. Era un bărbat sociabil și încrezător în sine, trăsături pe care le avea în comun cu tatăl și cu sora lui Lynn, dar avea totodată un spirit critic pronunțat, exact ca mama lui Lynn. Peter îi spunea în permanență lui Lynn că ar fi fost de dorit să mai slăbească, să se relaxeze, să fie mai jucăușă acasă – îndeosebi în pat – și mai asertivă la locul de muncă. Totuși trăsătura parentală cea mai marcantă în felul lui de a fi era lipsa de compasiune față de sentimentele soției – exact ca tatăl lui Lynn. Lynn avea crize frecvente de depresie, iar sfatul pe care i-l dădea Peter era următorul: „Ce-ar fi să vorbești mai puțin și să faci mai mult? M-am săturat să-ți ascult problemele!". Această atitudine era consecventă cu modul lui Peter de abordare a sentimentelor neplăcute, care consta în a le înăbuși prin activități frenetice.

Lynn era atrasă de Peter și datorită faptului că el se simțea atât de bine în propria lui piele. Când mă uitam la cei doi, îmi

aminteam adesea de cuvintele unuia dintre profesorii mei: „Dacă vrei să știi cu ce fel de persoană este căsătorit un client, imaginează-ți opusul lui". La ședințele de terapie, Lynn obișnuia să stea cu brațele și picioarele încrucișate, în timp ce Peter avea obiceiul să stea relaxat, cu brațele și picioarele depărtate de corp, într-un complet abandon când stătea așezat pe scaun. Uneori, se întâmpla ca el să își dea jos pantofii și să stea cu picioarele încrucișate sprijinite sub șezut. Alteori, i se întâmpla să își legene ușor un picior și să-l petreacă peste brațul scaunului. Lynn purta haine cu o croială până la gât sau costume sobre și o eșarfă de mătase strâns legată la gât. Peter purta de obicei o pereche de pantaloni din catifea reiată destul de largi, cămăși deschise la gât și mocasini fără șosete.

Acum avem câteva indicii pentru a înțelege de ce se simțea Lynn atrasă de Peter. De ce era Peter atras de Lynn? Faptul că ea avea o fire sentimentală reprezenta unul din motive. Deși părinții lui acceptaseră ideea că Peter avea un corp, ei respinseseră faptul că avea și sentimente. Când se afla în prezența lui Lynn, el se simțea mai conectat la propriile emoții refulate; ea îl ajuta să redobândească legătura cu sinele lui pierdut. În plus, ea deținea multe trăsături de caracter care îi aminteau de părinții lui. Simțul umorului pe care îl avea Lynn îi amintea de mama lui, iar comportamentul ei dependent, discret, îi amintea de tatăl său. Deoarece Lynn se potrivea foarte bine cu imagoul lui Peter, iar Peter se potrivea foarte bine cu imagoul lui Lynn, și având în vedere că cei doi aveau numeroase trăsături complementare, „s-au îndrăgostit".

Întrebarea care mi se pune frecvent când discut despre factorii subconștienți implicați în selectarea perechii este următoarea: cum pot oamenii să își transmită atât de multe unul despre celălalt într-un timp atât de scurt? În timp ce anumite trăsături specifice pot fi evidente la prima vedere – de exemplu, senzualitatea

lui Peter sau simțul umorului în cazul lui Lynn –, altele nu sunt atât de vizibile.

Judecăm instantaneu și atât de eficient caracterul celuilalt deoarece ne bizuim pe ceea ce Freud numea „percepție inconștientă". Noi culegem, în mod intuitiv, mult mai multe indicii despre persoanele care ne interesează decât ne dăm seama. Când întâlnim persoane necunoscute, înregistrăm în mod automat felul în care acestea se mișcă, modul în care ele caută sau evită contactul vizual, hainele pe care le poartă, expresiile faciale care le sunt caracteristice, felul în care și-au aranjat părul, cu câtă ușurință râd sau zâmbesc, abilitatea lor de a asculta, cât de repede vorbesc, cât de mult timp durează până răspund la o întrebare – înregistrăm toate aceste trăsături specifice și altele o sută în mai puțin de câteva minute.

Doar privind oamenii putem asimila un volum uriaș de informații. Când merg pe jos spre locul meu de muncă, în fiecare dimineață, îi evaluez în mod automat pe cei care pășesc pe trotuarele aglomerate ale Manhattanului. Evaluarea mea este instantanee: aș dori să cunosc această persoană; cealaltă persoană nu mă interesează. Constat că cineva mă atrage sau nu doar după o privire fugară. Când merg la o petrecere, o privire rapidă care scanează spațiul unde mă aflu va identifica adesea acele persoane pe care doresc să le cunosc. Alții relatează experiențe similare. Un șofer de camion îmi spunea că e capabil să-și dea seama, dintr-o singură privire, dacă vrea sau nu să ia în mașină un autostopist, chiar dacă rulează pe autostradă cu o viteză de peste 100 km/h. „Și rar mi se întâmplă să mă înșel", îmi spunea el.

Capacitățile noastre de observație sunt deosebit de ascuțite când ne aflăm în căutarea unui partener, deoarece căutăm pe cineva care să ne satisfacă motivațiile inconștiente fundamentale. Supunem pe oricine aceleiași priviri scrutătoare: cel din fața mea

va avea grijă de mine şi mă va ajuta să îmi recapăt sinele pierdut? Când cunoaştem pe cineva care pare să satisfacă aceste nevoi, creierul vechi înregistrează suscitarea unui interes imediat. În toate întâlnirile ulterioare, mintea inconştientă este pe deplin vigilentă, în căutarea unor indicii care să confirme că respectivul ar putea fi partenerul perfect. Dacă experienţele ulterioare confirmă că potenţialul partener se potriveşte cu imagoul, interesul nostru sporeşte. Pe de altă parte, dacă experienţele ulterioare demonstrează că potrivirea este superficială, interesul nostru scade brusc şi căutăm un mod de a pune capăt relaţiei sau de a-i acorda mai puţină atenţie.

Fără ştiinţa lor, acesta a fost procesul psihologic parcurs de Lynn şi Peter când s-au întâlnit prima dată, acasă la prietena lor. Deoarece Peter părea să fie potrivit cu imagoul lui Lynn, ea a făcut tot ce i-a stat în putinţă să-l întâlnească din nou. Deoarece şi Lynn se potrivea destul de bine cu imagoul lui Peter, şi el s-a arătat interesat de ea; acesta a fost încă un caz de iubire împărtăşită. După câteva săptămâni, Peter şi Lynn acumulaseră suficient de multe informaţii unul despre celălalt pentru a-şi da seama că se îndrăgostiseră.

Nu toată lumea are şansa să îşi găsească un partener care corespunde atât de fidel propriului imago. Uneori, doar una sau două trăsături-cheie de caracter se potrivesc, iar atracţia iniţială este posibil să fie destul de scăzută. O astfel de relaţie este adesea mai puţin pasională şi mai puţin agitată, faţă de cele caracterizate printr-o potrivire mai mare. O astfel de relaţie este mai puţin pasională, deoarece în realitate creierul vechi încă mai caută „obiectul satisfacţiei" ideal, şi are tendinţa să fie mai puţin agitată pentru că nu reiterează atât de multe greutăţi din copilărie. Când cuplurile care se bazează pe o potrivire mai slabă cu imagoul pun capăt relaţiilor lor, acest lucru se datorează faptului că partenerii simt

un interes mai scăzut unul față de celălalt, nu pentru că suferă mult. „Nu mai există aceeași apropiere ca la început", spun ei, sau: „Pur și simplu nu mai aveam stare. Știam că undeva mă aștepta altceva mai bun".

Ajunși în acest punct al discuției noastre despre relația de iubire, trebuie să recunoaștem că acum înțelegem mai mult misterul care stă la baza atracției romantice. Pe lângă teoria biologică, teoria schimbului social și teoria *persona*, discutate în Capitolul 1, am adăugat ideea despre căutarea inconștientă a unei persoane care se potrivește cu imagoul nostru. Motivația care ne determină să căutăm o potrivire cu imagoul este dorința noastră arzătoare de a ne vindeca rănile copilăriei. Totodată, deținem noi perspective despre conflictul marital: dacă motivul esențial pentru care ne alegem partenerul este faptul că acesta se aseamănă cu persoanele care au avut grijă de noi, e inevitabil că el va redeschide unele răni extrem de sensibile. Înainte să ne cufundăm în acest marasm de suferință și confuzie numit „lupta pentru putere", aș dori să mă concentrez asupra trăirii pline de extaz a iubirii romantice, asupra primelor câteva luni sau asupra primilor ani de la începutul unei relații, când suntem înfiorați de delicioasa așteptare a împlinirii dorințelor.

CAPITOLUL 4

IUBIREA ROMANTICĂ

Noi doi alcătuim o mulțime.
Ovidiu

Din propria mea experiență alături de Helen și din ce am aflat ascultându-i pe alții, știu că îndrăgostiții cred că timpul pe care îl petrec împreună este ceva special și aparte față de experiențele tuturor celorlalți semeni de pe această planetă. Ei savurează aceste perioade și se întorc la ele, în amintiri, iar și iar. Când îmi rog pacienții să descrie aceste prime zile idilice, povestesc despre o lume metamorfozată. Oamenii li se păreau mai prietenoși, culorile mai strălucitoare, mâncarea avea un gust mai bun – totul în jurul lor strălucea cu o prospețime imaculată, exact ca în primii ani de viață.

Cea mai mare schimbare s-a petrecut însă în modul în care se percepeau. Dintr-odată, se simțeau mai plini de energie și aveau o perspectivă mai sănătoasă asupra vieții. Simțeau că au o inteligență mai ascuțită, erau mai ludici, mai optimiști. Când se priveau în oglindă, îndrăgeau într-un fel cu totul nou chipul care se uita la ei – probabil că meritau afecțiunea primită din partea iubitului sau iubitei, la urma urmelor. Unele persoane se simțeau atât de bine în pielea lor, încât pentru o vreme au fost capabile chiar și

să renunțe la surogatele de satisfacție. Nu mai aveau nevoie să se răsfețe singure consumând cu voluptate dulciuri, droguri, alcool, nu mai aveau nevoie să-și anihileze gândirea pierzând ore în șir în fața televizorului, nici să-și condimenteze existența practicând sexul de ocazie. Munca peste program nu li se mai părea atrăgătoare, iar goana ahtiată după bani sau putere li se părea o joacă inutilă. Viața lor căpătase și consistență și se afla chiar acolo, lângă ei.

La apogeul relației lor de iubire, aceste sentimente pozitive, intense, radiau înspre lumea din afară, iar oamenii simțeau că sunt mai iubitori și mai toleranți față de oricine. Unii erau chiar binecuvântați cu o conștiință spirituală mai înaltă, cu un sentiment de unitate interioară și cu senzația că erau conectați cu natura, senzație pe care nu o mai experimentaseră din copilărie. Pentru scurt timp, vedeau lumea nu prin lentila fragmentată a stării lor fracturate, ci prin lentila perfect netedă, lustruită, a naturii lor originare.[1]

Lynn și Peter, cuplul despre care v-am vorbit la sfârșitul capitolului anterior, mi-au povestit că, în vremea când erau foarte îndrăgostiți, au petrecut o zi întreagă cutreierând New Yorkul. După cină, dintr-un impuls de moment, au luat ascensorul până în vârful Empire State Building, ca să privească apusul de soare de pe platforma de observație. S-au ținut de mână și au privit în jos, la miile de trecători de sub ei, care mișunau în toate direcțiile, fiecare cu preocupările sale, iar ei îi urmăreau cu un sentiment de milă – ce trist li se părea că acești oameni nu împărtășeau clipa lor de extaz.

Acest sentiment atemporal este exprimat în mod încântător în scrisoarea pe care Sophia Peabody i-a trimis-o lui Nathaniel Hawthorne, în data de 31 decembrie 1839:[2]

Iubitul meu,
...Ce an a fost acesta pentru noi! Aș putea defini Frumusețea ca iubire; și în acest fel, cuprinde laolaltă adevărul și binele. Dar numai aceia care iubesc la fel ca noi pot simți adevărata ei semnificație și forță. Ideile mele refuză să se arate în aceste litere încovoiate. Dumnezeu să te aibă în pază. Mă simt foarte bine, iar în această dimineață rece m-am plimbat pe jos până departe, la Danvers. Sunt plină de gloria acestei zile. Dumnezeu să te binecuvânteze în această seară a vechiului an. Pentru noi, s-a dovedit a fi anul nașterii noastre. Oare nu a trecut pe lângă noi bătrânul Pământ, ducându-se spre alt tărâm? Oare în jurul nostru nu sunt toate lucrurile înnoite?
A ta, Sophie

CHIMIA IUBIRII

Ce declanșează valul năvalnic de sentimente pozitive numit iubire romantică? Psihofarmacologii au ajuns la concluzia că îndrăgostiții sunt, la propriu, drogați – drogurile cu pricina fiind hormonii naturali și compușii chimici care le invadează sângele, provocând o senzația de stare de bine.[3] În timpul etapei de atracție dintr-o relație, creierul eliberează dopamină și norepinefrină, doi dintre numeroșii neurotransmițători ai organismului. Acești neurotransmițători contribuie la formarea unei perspective în roz asupra vieții, generează un puls accelerat, o energie crescută și o percepție sporită. Pe parcursul acestei faze, când iubiții își doresc să fie împreună în fiecare moment al zilei, creierul își crește producția de endorfine și enkefaline, substanțe narcotice naturale, întărind sentimentul de siguranță și de confort al unei persoane. Dr. Michael R. Liebowitz, profesor asociat de psihiatrie clinică la Columbia University, duce această idee mai departe și sugerează că experiența mistică de contopire pe care o resimt îndrăgostiții poate fi provocată de producție sporită a neurotransmițătorului serotonină.

Pe de altă parte, oricât de neașteptat ar părea să privești iubirea romantică din perspectivă farmacologică, oamenii de știință nu pot explica ce anume eliberează aceste substanțe chimice puternice, nici de ce scad acestea. Tot ce pot să facă savanții este să confirme faptul că iubirea este o experiență fizică intensă, care deține componente biologice măsurabile. Pentru o perspectivă suplimentară, este nevoie să ne întoarcem la expertiza psihologiei și să interpretăm această iubire romantică drept o creație a minții inconștiente.[4]

LIMBAJUL UNIVERSAL AL IUBIRII

În capitolul anterior, am dat o explicație pentru iubirea romantică. Avem astfel de sentimente pozitive la începutul unei relații – am afirmat eu – deoarece o parte a creierului crede că ni s-a oferit în sfârșit șansa de a fi învăluiți în iubirea protectoare după care tânjim și de a redobândi plenitudinea întregului originar. Dacă privim acolo unde trebuie, putem descoperi o multitudine de dovezi care confirmă că, într-adevăr, așa se întâmplă. Unul dintre locurile în care trebuie să căutăm este limbajul universal al îndrăgostiților. Ascultând melodii care se bucură de popularitate, citind poezii de dragoste, piese de teatru și romane de dragoste și ascultând sute de cupluri care își descriu relațiile de iubire, am ajuns la concluzia că toate cuvintele pe care îndrăgostiții le schimbă între ei din cele mai vechi timpuri se pot reduc la patru propoziții de bază – restul este meșteșug artistic, iar aceste patru propoziții ne oferă prilejul de a arunca o privire unică spre tărâmul inconștient al iubirii romantice.

Prima dintre aceste propoziții este pronunțată devreme, la începutul unei relații – poate la prima sau la cea de-a doua întâlnire – și sună cam așa: „Știu că abia ne-am cunoscut, dar într-un

fel am sentimentul că te cunosc deja". Nu este doar o replică pe care îndrăgostiții o schimbă între ei. Dintr-un motiv inexplicabil, se simt în largul lor împreună. Simt că între ei există o rezonanță agreabilă, aproape ca și cum s-ar cunoaște de ani buni. *Eu numesc asta „fenomenul recunoașterii"*.

Puțin mai târziu, îndrăgostiții trec la cea de-a doua etapă semnificativă a schimbului de informații. „E ciudat", își spun unul altuia, „dar chiar dacă ne vedem de puțin timp, nu pot să-mi amintesc o vreme în care să nu te fi cunoscut". Chiar dacă s-au cunoscut cu doar câteva zile sau săptămâni în urmă, li se pare că sunt împreună dintotdeauna; relația lor nu are granițe temporale. *Eu numesc asta „fenomenul atemporalității"*.

Când o relație a avut timp să ajungă la maturitate, îndrăgostiții se privesc în ochi și își declară cea de-a treia frază semnificativă: „Când sunt cu tine, nu mă mai simt singur(ă); mă simt împlinit, întregit". Unul dintre clienții mei, Patrick, dădea glas sentimentului trăit de el în următoarele cuvinte: „Înainte să o cunosc pe Diane, mă simțeam de parcă mi-aș fi petrecut întreaga viață hoinărind fără sens prin încăperile goale ale unei case uriașe. Când ne-am cunoscut, parcă aș fi deschis o ușă, ca apoi să descopăr că cineva mă aștepta acasă". De când erau împreună, părea că pusese capăt căutării neobosite a întregirii sale. Acum se simțea împlinit, realizat. *Eu numesc asta „fenomenul reunificării"*.

În sfârșit, la un moment dat, îndrăgostiții rostesc o a patra și ultima declarație de iubire. Își spun: „Te iubesc atât de mult, încât nu pot trăi fără tine". Au devenit atât de implicați în existența celuilalt, încât nu își pot imagina cum ar fi să ducă o existență separată. *Eu numesc asta „fenomenul necesității"*.

Indiferent dacă îndrăgostiții își spun aceste cuvinte sau cel puțin experimentează sentimentele din spatele acestor formulări,

ei întăresc ce am spus până acum despre iubirea romantică și despre natura inconștientului.

Prima propoziție – prin care îndrăgostiții descriu o senzație stranie de recunoaștere – își pierde o parte din mister când ne amintim că oamenii își „aleg" iubiții deoarece aceștia seamănă cu persoanele care au avut grijă de ei în copilărie. Nu e de mirare că ei au un sentiment de *déjà-vu,* o senzație de familiaritate. La nivel subconștient, ei se simt iarăși conectați cu persoanele care au avut grijă de ei, doar că de data aceasta ei cred că dorințele lor cele mai profunde, cele mai fundamentale, cele mai infantile vor fi satisfăcute. Cineva o să aibă grijă de ei, nu vor mai fi singuri.

Cea de-a doua propoziție, „Nu pot să-mi amintesc o vreme în care să nu te fi cunoscut", reprezintă o mărturie a faptului că iubirea romantică este un fenomen creat de creierul vechi. Când oamenii se îndrăgostesc, creierul lor vechi suprapune imaginea partenerului lor cu imaginea celor care au avut grijă de ei în copilărie, iar ei păşesc pe tărâmul unui prezent etern. Din perspectiva minții inconștiente, a fi într-o relație de iubire este foarte asemănător cu a fi un bebeluș cuibărit în brațele mamei. Este exact aceeași iluzie a siguranței și a protecției, aceeași aspirație totală.

De fapt, dacă am avea ocazia să observăm o pereche de îndrăgostiți în această etapă de contopire profundă a relației lor, am putea observa ceva interesant: cei doi iau parte la un proces instinctiv de întărire a legăturii, care mimează felul în care mamele își întăresc legătura cu micuții lor nou-născuți. Amândoi gânguresc, susură și se adresează unul altuia cu nume de alint, pe care s-ar simți stânjeniți să le repete în public. Ei se ating ușor, se mângâie și descoperă cu încântare fiecare părticică din corpul celuilalt – „Ce simpatic e buricul ăsta drăgălaș!" „Cât de catifelată e pielea ta!" –, exact așa cum o mamă își adoră bebelușul. În acest timp, ei întă-

resc şi mai mult iluzia că sunt unul pentru altul un părinte surogat, spunând lucruri de genul: „Te voi iubi aşa cum nimeni nu te-a iubit vreodată!", cuvinte pe care mintea inconştientă le interpretează astfel: „Mai mult decât mami şi tati". Fără îndoială, creierul vechi este încântat de aceste manifestări comportamentale regresive. Îndrăgostiţii cred că urmează să fie vindecaţi de traumele din copilărie nu prin eforturi susţinute sau printr-o autoconştientizare dureroasă, ci prin simplul act de a fuziona cu o persoană pe care creierul lor vechi a confundat-o cu persoanele care au avut grijă de ei în copilărie.

Dar cea de-a treia propoziţie – acel sentiment de plenitudine a întregului şi de unitate, care îi învăluie pe îndrăgostiţi? Când îndrăgostiţii îşi spun unul altuia: „Când sunt cu tine, mă simt împlinit, întreg", recunosc că au ales, fără să-şi dea seama, un om care posedă exact acele părţi din fiinţa lor care au fost îndepărtate în copilărie; şi-au redescoperit sinele pierdut. O persoană care a crescut refulându-şi propriile sentimente va alege pe cineva neobişnuit de expansiv. O persoană căreia nu i s-a permis să se simtă în largul ei manifestându-şi senzualitatea va alege un partener senzual şi dezinhibat. Când două persoane cu trăsături de caracter complementare se îndrăgostesc, se simt ca şi cum ar fi brusc eliberate de refulare. Aidoma fiinţelor androgine secţionate ale lui Platon, fiecare dintre ele fusese până atunci jumătate de persoană; acum alcătuiesc un întreg.

Şi ce se poate spune despre cea din urmă aserţiune – sentimentul pe care îl au îndrăgostiţii că vor muri dacă ar fi să se despartă? Ce ne transmite acest lucru despre natura iubirii romantice? În primul rând, demonstrează faptul că îndrăgostiţii transferă în mod inconştient responsabilitatea pentru propria lor supravieţuire de pe umerii părinţilor lor pe cei ai partenerilor. Aceeaşi minunată fiinţă care a trezit *erosul* urmează acum să îi

protejeze de *thanatos*, omniprezenta teamă de moarte. Prin faptul că se vor centra pe nevoile lor neîmplinite din copilărie, partenerii urmează să devină aliați în lupta lor pentru supraviețuire. La un nivel mai profund, această afirmație dezvăluie teama că, dacă îndrăgostiții s-ar despărți, și-ar pierde sentimentul redescoperit al întregului originar. Ar putea redeveni scindați, creaturi înjumătățite, îndepărtate de plenitudinea existenței. Singurătatea și anxietatea s-ar putea acumula în ei și nu s-ar mai simți conectați la lumea din jur. În cele din urmă, a-l pierde pe celălalt ar însemna să își piardă noul sentiment al sinelui.

UN SCURT INTERLUDIU

Cu toate acestea, pentru o vreme, aceste frici sunt ținute la distanță, iar îndrăgostiților li se pare că iubirea romantică urmează să îi vindece și să îi reîntregească. Simplul fapt de a fi în compania celuilalt este un balsam liniștitor. Deoarece își petrec atât de mult timp împreună, nu se mai simt singuri sau izolați. Și cu cât încrederea lor crește, cu atât nivelul lor de intimitate se adâncește. Ei ar putea chiar să stea de vorbă despre unele probleme care le-a provocat suferință și tristețe în copilărie și, dacă fac acest lucru, deschiderea lor este răsplătită prin compasiunea sinceră a partenerului iubitor: „Îmi pare atât de rău că a trebuit să treci prin toate acestea!"; „Cât de cumplit că a trebuit să suferi atât de mult!". Ei simt ca și cum nimănui – nici măcar propriilor părinți – nu le-a păsat atât de mult de lumea lor interioară. În vreme ce își împărtășesc aceste intimități, ei ar putea chiar să experimenteze clipe de reală comuniune empatică și să ajungă să fie aspirați în universul interior al celuilalt. În timpul acestor momente unice, nu se mai judecă unul pe celălalt, nu mai interpretează cuvintele celuilalt, nici nu mai compară între ele diferitele lor experiențe. Fac mult

mai mult de atât: pentru scurt timp, ei renunță la atenția exclusivă pentru propria persoană și împărtășesc realitatea unei alte ființe umane.

Iubirea romantică aduce cu sine mai mult decât cuvinte duioase și clipe de empatie care au darul să le vindece rănile. Cu o intuiție care de multe ori lipsește în mod lamentabil din etapele târzii ale unei relații, îndrăgostiții par să ghicească întocmai ce le lipsește partenerului. Dacă partenerul are nevoie de mai multă iubire protectoare, ei își vor asuma cu plăcere rolul de mami sau de tati. Dacă partenerul își dorește mai multă libertate, ei îi acordă independență. Dacă partenerul are nevoie de mai multă siguranță, ei devin protectori și grijulii. Se copleșesc unul pe celălalt cu gesturi spontane, pline de atenție, care par să șteargă carențele afective timpurii din copilărie. A fi îndrăgostit este ca și cum ai deveni dintr-odată copilul preferat al unei familii idealizate.

ÎNCURAJAREA UNEI ILUZII

Pentru o vreme, îndrăgostiții se agață de iluzia iubirii romantice. Totuși, acest lucru cere un efort mare de interpretare scenică inconștientă. Una dintre iluziile pe care toți îndrăgostiții o alimentează este aparența că sunt mai sănătoși emoțional decât în realitate. La urma urmelor, dacă nu pare că ai multe nevoi, partenerul tău poate trage concluzia că scopul tău în viață este să oferi iubire protectoare, nu să o capeți, iar acest lucru te face, într-adevăr, foarte atrăgător. Louise, o clientă de-a mea, mi-a vorbit despre eforturile făcute pentru a părea că este perechea perfectă pentru viitorul său soț, Steve. La câteva săptămâni după ce s-au cunoscut, Louise l-a invitat pe Steve la ea, să ia împreuna cina.

— Doream să-mi etalez talentul de gospodină, a spus ea. Mă știa ca pe o femeie de carieră și acum voiam să vadă că sunt pricepută și la gătit.

Pentru a-și face viața să pară cât se poate de simplă și lipsită de complicații, a aranjat ca fiul ei de unsprezece ani, dintr-o căsătorie anterioară, să stea peste noapte acasă la o prietenă de-a ei – doar nu era nevoie ca în acea etapă a relației să scoată la iveală toate complicațiile existenței sale. Apoi a făcut curățenie generală în toată casa, a planificat cu grijă meniul pe care urma să îl pregătească și care se axa doar pe cele două feluri de mâncare pe care într-adevăr le putea găti bine – *quiche* și salată Roquefort – și a înveselit toată casa cu buchete de flori proaspete. Când Steve a intrat în casă, bucatele erau gata să fie servite, machiajul de pe chipul ei era proaspăt, iar în surdină se auzeau acorduri de muzică clasică. La rândul lui, Steve și-a făcut apariția ca și cum ar fi fost cea mai fermecătoare și mai serviabilă versiune a sa, iar când cina a luat sfârșit, a insistat să spele vasele și să schimbe becul de pe verandă, care se arsese. În seara aceea cei doi și-au declarat iubire, iar în următoarele luni și-au aranjat existența în așa fel încât să pară că au puține nevoie personale – ba chiar deloc.

Această senzație că trăiești într-o lume imaginară este destul de obișnuită în rândul îndrăgostiților; în primele etape ale unei relații, cei mai mulți dintre noi se dau peste cap ca să dea impresia că sunt perechea ideală. Cu toate acestea, în unele cazuri, decepția este mai mare decât ne așteptam.

O clientă de-a mea, o femeie pe care o voi numi Jessica, se implicase în trecut numai în relații cu bărbați pe care nu se putuse baza. Avea la activ două mariaje nereușite și un șir de relații problematice. Relația care o convinsese pe Jessica până la urmă că avea nevoie de terapie fusese cea cu Brad, un bărbat care la început a părut să-i fie total devotat. Odată ce acesta i-a câștigat încrederea, ea i-a povestit totul despre necazurile ei cu bărbații. Brad s-a arătat plin de înțelegere și a asigurat-o că nu o va părăsi niciodată. „Dacă cineva o să rupă relația, tu vei fi aceea", i-a spus el.

„Voi fi întotdeauna lângă tine." Pentru toți cei din jur, el părea un partener stabil, demn de încredere.

Cei doi erau împreună în permanență de aproape șase luni, iar Jessica începuse să se relaxeze, știindu-se în siguranță în acea relație. După care, într-o bună zi, când a venit de la muncă, a găsit un bilețel pe care Brad îl lipise pe ușă. În bilețel, o anunța că i se oferise un loc de muncă mai bine plătit într-un alt oraș și că nu putea refuza o asemenea ocazie. Intenționase să îi spună în față, dar se temuse că o va face să sufere prea tare. Spera că ea va putea să înțeleagă.

Când Jessica și-a revenit din șocul veștii primite, l-a sunat pe cel mai bun prieten al lui Brad și i-a cerut să îi spună ce știa. În timp ce îl asculta, începea să prindă contur un portret șocant de diferit al bărbatului pe care îl cunoștea. După toate aparențele, acesta nu stătea niciodată prea mult într-un singur loc. În ultimii cincisprezece ani, se mutase de șase ori și fusese căsătorit de trei ori. Toate acestea erau lucruri noi pentru Jessica. Simțind nevoia ei de siguranță, Brad făcuse tot posibilul să pară în ochii ei un iubit de încredere. Acesta este un proces psihologic cunoscut drept „identificare proiectivă". El se identificase în mod inconștient cu viziunea Jessicăi despre bărbatul ideal. Bănuiala mea a fost că la început subterfugiul lui fusese bine intenționat. Probabil că nu începuse relația cu scopul de a câștiga încrederea și afecțiunea femeii, ca apoi să o părăsească; pur și simplu, nu a mai putut continua șarada.

Când Brad a părăsit-o, Jessica avea toate motivele să se înfurie; în schimb, a plăsmuit iluzia conform căreia bărbatul avea de gând să o cheme la el de îndată ce va fi pus deoparte ceva bani. Stătea lângă telefon ore în șir, în eventualitatea în care el avea să o sune, și aștepta cu înfrigurare o scrisoare de la el. Nu a mai primit însă vești de la el niciodată. „Și îmi pare bine că așa s-a întâmplat",

îmi spunea ea într-una din zile, „deoarece l-aș fi primit înapoi, indiferent ce-ar fi făcut. Atât de mult aveam nevoie de el."

Jessica a fost un caz clasic de negare; refuza să creadă că Brad era de fapt un bărbat imatur, în care nu se putea avea încredere. Amintirea ei legată de rolul pe care acesta îl jucase atât de îndatoritor era pentru ea mai reală decât adevărul despre comportamentul lui actual.

NEGAREA

Într-o oarecare măsură, fiecare dintre noi recurge la negare ca la un mecanism de gestionare a anumitor situații. De fiecare dată când ne confruntăm cu o situație dificilă sau dureroasă, avem tendința de a dori să ignorăm realitatea și să brodăm o poveste mai ușor de digerat; dar în niciun alt moment din viață mecanismul nostru de negare nu este mai activ decât în fazele timpurii ale relațiilor noastre de iubire.

John, un bărbat în jurul vârstei de treizeci de ani, care venise la mine pentru consiliere terapeutică, era în mod deosebit adeptul negării. Era programator în industria IT și proiectase un software care se bucura de atât succes, încât John s-a folosit de el și a pus bazele propriei companii. În primele zece sau cincisprezece minute ale fiecărei ședințe, obișnuia să vorbească despre compania lui și despre cât de bine îi mergea afacerea. După aceea, conversația devenea dezlânată, John își ferea privirea și se tot învârtea în jurul adevăratului subiect al conversației: Cheryl, femeia pe care o iubea. Era complet fermecat de ea și ar fi luat-o de nevastă în secunda următoare, doar să fi acceptat, însă Cheryl continua să refuze să își ia un asemenea angajament.

Când John a întâlnit-o pentru prima oară pe Cheryl, ea părea să fie tot ce își dorea de la o femeie. Era atrăgătoare, inteligentă și

încântător de senzuală. Însă după câteva luni de relație a început să își dea seama că femeia avea unele trăsături de caracter negative. De exemplu, când ieșeau în oraș să ia cina, a remarcat că Cheryl se plângea întotdeauna de mâncare sau de servicii, indiferent cât de bune fuseseră. A mai remarcat și că obișnuia să se plângă fără încetare de locul ei de muncă, dar nu făcea nimic ca să-și îmbunătățească propriile condiții de muncă.

Pentru a evita să fie descurajat de aceste trăsături negative de caracter, John și-a propus să practice o gimnastică mentală solicitantă. Când ieșeau împreună să ia masa în oraș, el obișnuia să considere că ea avea gusturi pline de discernământ, nu o atitudine de client nemulțumit. Când tuna și fulgera pe tema locului ei de muncă, el se gândea cât de greu trebuie să-i fie să se adapteze la niște condiții de muncă atât de dificile.

— Alții ar fi renunțat de mult, îmi spunea el, cu o nuanță de mândrie în glas.

Singurul lucru care îl deranja într-adevăr la Cheryl era indisponibilitatea ei. Părea întotdeauna că îl respinge. Situația se înrăutățise după aproape șase luni de relație, când Cheryl îi ceruse să nu se mai întâlnească în timpul săptămânii, pentru ca ea „să poată respira". John a acceptat cu oarecare reticență condițiile ei, chiar dacă știa că unul dintre motivele acestei cereri era dorința ei de a merge la întâlniri și cu alți bărbați. I-a dat de înțeles foarte clar că el nu avea altă alegere la îndemână decât să-i garanteze mai multă libertate.

Pentru a compensa, John a început să își petreacă timpul cu o altă femeie, Patricia, care era complet diferită de Cheryl. Devotată, docilă și răbdătoare, aceasta era nebună după el.

— S-ar căsători cu mine în clipa asta, îmi spunea într-o zi John, așa cum eu aș lua-o de nevastă imediat pe Cheryl. Dar nu

țin chiar atât de mult la Patricia. Chiar dacă mă simt mai bine când o am prin preajmă, nu mă gândesc niciodată la ea când nu suntem împreună. Este aproape ca și cum nu ar exista. Uneori mi se pare că profit de ea, dar nu îmi place să fiu singur. Patricia umple golul pe care îl simt în mine. În acest răstimp, indisponibila, critica Cheryl îi ocupa fiecare moment de trezie.

— Ori de câte ori nu mă gândesc la treburile mele de la muncă, îmi spunea el, visez cu ochii deschiși la Cheryl!

De ce era John atât de imun la farmecul Patriciei și atât de dornic să treacă defectele lui Cheryl cu vederea? Ar trebui să nu ne surprindă faptul că mama lui John avea o fire critică, distantă, în foarte mare măsură asemănătoare cu a lui Cheryl. Mamei sale îi stătea în fire să afișeze o privire îngrijorată și obișnuia să îl țină la distanță. John nu avea nici cea mai vagă idee despre ce se petrecea în mintea ei. La fel ca toți copiii, nu înțelegea – sau nu era interesat să afle – motivul stării subiective a mamei lui. Tot ce știa era că adesea ea nu era disponibilă pentru el, iar acest lucru îl umplea de neliniște. Când vedea privirea ei pierdută, John se înfuria și o ataca vehement. Ea îl respingea și îl trimitea în camera lui. Dacă se înfuria prea tare pe ea, de obicei mama îi dădea o palmă la fund și nu-i mai adresa niciun cuvânt câteva ore.

În cele din urmă, John a învățat să sufere în tăcere. Încă păstrează vie amintirea zilei în care a învățat să adopte o atitudine stoică. Mama țipase la el și îl lovise peste fund cu o perie de păr. Nu își amintește ce o înfuriase atât de rău. Nu își aduce aminte decât că pedeapsa care îi fusese aplicată i se păruse nedreaptă și că fugise plângând în camera lui. Când a ajuns în cameră, s-a furișat în dulapul său de haine și a închis ușa în urma lui. Dulapul avea o oglindă fixată pe ușă, în interior, iar el își amintește că a aprins lumina și că se uita îndelung cum îi curgeau lacrimile pe față. „Nimănui nu-i pasă că mă aflu închis aici și plâng", își spunea. „Ce

rost are să plâng?" După o vreme, a încetat să plângă şi şi-a şters faţa de lacrimi. Remarcabil este că nu a mai plâns niciodată de atunci. Începând din ziua aceea, a început să îşi acopere tristeţea şi mânia cu o mască imperturbabilă.

Experienţele din copilăria lui John ajută la elucidarea misterioasei sale atracţii faţă de Cheryl. Când Cheryl îi ignora avansurile, continuând să iasă în oraş cu alţi bărbaţi sau cerându-i să nu o mai sune câteva zile, el era copleşit de acelaşi dor primar de apropiere pe care îl simţise faţă de mama sa. De fapt, cele două femei aveau ceva care le apropria atât de mult, încât în subconştient el nu putea să le deosebească. Răceala lui Cheryl stârnea în el acelaşi dor intens pe care îl simţise pentru mama sa. Din perspectiva creierului său vechi, Cheryl era mama lui, iar eforturile pe care le făcea să-i câştige atenţia erau o versiune matură a plânsetelor şi ţipetelor sale din copilărie, menite să atragă atenţia mamei sale. Termenul psihologic pentru acest caz de identitate greşit asumată este „transfer", semnificând preluarea însuşirilor unei persoane şi atribuirea lor alteia. Oamenilor le vine foarte uşor să îşi transfere sentimentele faţă de părinţi partenerului deoarece, printr-un proces de selecţie inconştientă, ei şi-au ales parteneri care seamănă cu persoanele care au avut grijă de ei în copilărie. Tot ce trebuie să facă este să exagereze asemănările dintre aceştia şi să diminueze diferenţele.

John avea şi alte motive să fie atras de Cheryl, pe lângă asemănarea cu mama sa. O altă sursă de atracţie era faptul că ea avea simţ artistic. Având în vedere că el era mai degrabă „un om de afaceri tern" (propriile lui cuvinte), simţul ei estetic rafinat îi deschidea uşi spre noi dimensiuni.

— Când mergem undeva cu maşina, iar mintea mea este absorbită de planuri legate de afacerea mea – îmi spunea el –, Cheryl îmi atrage atenţia să privesc o clădire interesantă sau un

copac cu o formă surprinzător de frumoasă și imaginea se materializează dintr-odată în fața ochilor mei. Nu mi-aș fi dat seama de lucrurile astea, dacă ea nu mi-ar fi atras atenția. Este aproape ca și cum ea le-ar crea. Când sunt singur, lumea mea pare cenușie și bidimensională.

Un alt lucru care îl atrăgea la Cheryl – deși ar fi negat vehement – era firea ei caustică, spiritul critic. Această latură neplăcută a personalității ei îl atrăgea din două motive. În primul rând, după cum am mai spus, îi amintea de mama lui, o ființă mânioasă, emotivă. În al doilea rând: poate chiar mai important, temperamentul irascibil al lui Cheryl îl ajuta să intre în contact cu propriile emoții negate. Chiar dacă simțea că acumulase la fel de multă mânie ca Cheryl, John învățase să își mascheze ostilitatea în spatele unui fel de a fi docil, tolerant. În copilărie, o asemenea atitudine fusese un instrument adaptativ util, deoarece îl protejase de dispoziția irascibilă a mamei, dar acum, când era adult, această refulare îl făcea să se simtă înjumătățit. Nefiind capabil să simtă și să exprime emoții puternice, se simțea gol pe dinăuntru. A descoperit că, atunci când era cu Cheryl, experimenta un catharsis emoțional de care avea mare nevoie. Nu era silit să fie el cel mânios – acest lucru i-ar fi putut trezi supraeul, polițistul-părinte din mintea lui, care ducea mai departe interdicțiile moștenite de la mama sa. În schimb, putea să aibă iluzia că era din nou o ființă întreagă, pur și simplu asociindu-se cu Cheryl.

FILME DE AMATORI

„Proiecție" este termenul care descrie modul în care John atribuia o parte ascunsă din el însuși – mânia lui –iubitei sale. Își proiecta mânia refulată asupra mâniei exteriorizate a lui Cheryl. La fel ca John, noi proiectăm de fiecare dată când decupăm o

parte din sinele respins sau din sinele pierdut și o proiectăm în afară, asemenea unei imagini, spre o altă persoană. Proiectăm în permanență, nu doar în relațiile noastre de iubire primare. Îmi amintesc de vremea când locuiam în Dallas și împărțeam același apartament – care găzduia spațiul nostru de lucru – cu un psihiatru numit James. Apartamentul mai avea o cameră și eram în căutarea unei persoane cu care să împărțim costurile chiriei. James avea un prieten care terminase studiile medicale și care se îndrepta spre practica medicală în domeniul privat, așa încât i-a sugerat acestuia să ia în considerare propunerea de a ne deveni coleg de apartament. Deoarece îmi surâdea ideea, James a fost de acord să își invite prietenul să ne facă o vizită, ca să-l cunosc.

Câteva zile mai târziu, am deschis ușa biroului meu și mi s-a întâmplat să zăresc un bărbat care tocmai părăsea holul de așteptare. Se îndepărta de mine, așa încât nu l-am zărit decât din spate, însă ceva din felul în care mergea mi se părea extrem de enervant. Își legăna coapsele și capul de parcă ar fi purtat pe umeri întreaga greutate a lumii. Părea că saltă, în loc să pășească firesc. „Trebuie să fie unul dintre cei mai aroganți oameni din lume!" mi-am spus în sinea mea. „Mă întreb cine este. Trebuie să fie vreun client de-al lui James!"

M-am întors în birou și am dat uitării acest incident. La scurt timp, am auzit un ciocănit în ușă. Era James și alături de el, chiar bărbatul pe care îl zărisem mergând agale în sala de așteptare.

— Harville, mi-a zis James, el este Robert Jenkins. Este prietenul meu, psihiatrul despre care ți-am vorbit și care ar dori să închirieze camera disponibilă. M-am gândit că voi doi ați fi încântați să luați prânzul împreună în oraș.

Am aruncat o privire spre Robert și am zărit un bărbat cu un chip zâmbitor, plăcut. Avea părul tuns scurt, periuță, o barbă

îngrijită și cărunță, ochelari cu rame de baga și ochi mari, căprui. Mi-a întins mâna și mi-a spus:

— Bună, Harville! Am auzit atât de multe despre tine. Am înțeles că te-ai implicat în anumite proiecte cu adevărat interesante. Mi-ar face plăcere să stăm de vorbă despre ele.

„Ce cuvinte pline de amabilitate, câtă modestie!" m-am gândit eu. Era posibil să fie același bărbat care mi se păruse atât de arogant? Am ieșit împreună cu Robert să luăm prânzul în oraș și am avut o conversație interesantă. Mai târziu, în aceeași zi, i-am spus lui James că eram de părere că Robert ar fi cel mai potrivit să împartă cu noi apartamentul pentru cabinetele noastre de lucru. În cele din urmă, Robert mi-a devenit prieten bun și coleg de nădejde. Cu toate că mai avea momente de infatuare – exact cum mi se întâmplă și mie, și oricui altcuiva dintre cei pe care îi cunosc –, trăsătura negativă care mi se păruse atât de pronunțată când l-am văzut pentru prima oară era, de fapt, o parte din mine. Luasem aroganța mea – bucata din mine care nu se potrivește cu imaginea pe care o am despre mine însumi, ca terapeut sensibil, grijuliu și atent – și o proiectasem asupra lui Robert.

Îndrăgostiții sunt maeștri în arta proiecției. Unele cupluri își duc întreaga existență de parcă ei și partenerii lor ar fi niște străini stând alături, în sala de cinema cufundată în întuneric, aruncând imagini ce licăresc scurt unul asupra celuilalt. Nici măcar nu mai închid proiectoarele îndeajuns de mult timp pentru a vedea cine slujește drept ecran pentru filmul lor de amatori. Exact într-un asemenea mod, John își proiecta mânia refulată asupra lui Cheryl. Cu toate că ea era, fără îndoială, o persoană mânioasă, el vedea totodată în ea o parte din propria fire, o parte din el care era „ego-distonică" – altfel spus, incompatibilă cu imaginea lui de sine.

FORMULAREA ÎN TERMENI PSIHOLOGICI A IUBIRII ROMANTICE

Dacă ar fi să transpunem iubirea lui John pentru Cheryl în termeni psihologici seci, ea ar putea fi descrisă ca un amestec de negare, transfer și proiecție. John era „îndrăgostit lulea de Cheryl" deoarece:

1. Își transferase propriile sentimente față de mama sa asupra ei.
2. Își proiectase mânia refulată asupra mâniei ei exteriorizate.
3. Era capabil să nege suferința pe care ea i-o provocase.

El credea că era îndrăgostit de o persoană, când de fapt iubea o imagine proiectată asupra acelei persoane. Cheryl nu era o persoană reală, cu nevoi și dorințe proprii; ea era o resursă pentru satisfacerea dorințelor lui inconștiente din copilărie. El era îndrăgostit de ideea de împlinire a unei dorințe și – la fel ca Narcis – de o parte reflectată din sine.

PSYCHE ȘI EROS

Natura iluzorie a iubirii romantice este ilustrată admirabil în mitul lui Psyche și Eros, o legendă arhetipală care a fost pentru prima oară transcrisă în cuvinte în secolul al II-lea î.Hr.[5] Conform acestei legende, zeița Afrodita era geloasă pe o tânără și frumoasă muritoare, pe numele ei Psyche, și nu suporta adorația cu care o copleșeau păstorii din ținutul în care sălășluia fata. Într-un acces de furie, Afrodita a poruncit ca Psyche să fie dusă pe vârful muntelui, unde urma să devină mireasa unui monstru cumplit (în unele variante ale legendei, acest monstru este numit Moartea). Părinții lui Psyche și sătenii din partea locului, cuprinși de o tris-

tețe sfâșietoare, au însoțit-o pe tânăra fecioară până sus pe munte, au înlănțuit-o de o stâncă și au lăsat-o acolo, să își înfrunte singură destinul. Înainte ca fata să fie revendicată de monstru, Vântului de Vest i s-a făcut milă de ea și a purtat-o cu mișcări gingașe până la poalele muntelui, într-o vale în care sălășluia fiul Afroditei, Eros, zeul iubirii.

Psyche și Eros s-au îndrăgostit pe loc unul de celălalt, însă Eros nu voia ca Psyche să afle că era zeu, așa încât și-a tăinuit adevărata identitate, venind să o vadă doar la lăsarea întunericului. La început, Psyche a acceptat această condiție ciudată și se bucura de noua sa iubire, de splendidul palat și de împrejurimile încântătoare. Nu peste mult timp, într-o bună zi, cele două surori ale ei i-au făcut o vizită și, măcinate de invidie pentru norocul ei, au început să-i pună întrebări iscoditoare despre Eros. Deoarece fata nu putea să le răspundă, ele i-au sădit în minte sămânța îndoielii, făcând-o să creadă că iubitul ei ar putea fi un șarpe dezgustător care intenționa să o devoreze.

Chiar în seara aceea, înainte ca Eros să vină la ea, Psyche a ascuns o lampă și un cuțit ascuțit sub patul lor. Dacă iubitul ei s-ar fi dovedit a fi o creatură rea, era hotărâtă să îi reteze capul. A așteptat până când Eros a căzut într-un somn profund, apoi a aprins lampa în tăcere, dar în timp ce s-a aplecat deasupra lui, să-l privească mai bine, o picătură de ulei încins s-a prelins din lampă pe umărul lui. Eros s-a trezit brusc și când a văzut lampa și cuțitul în mâinile ei, și-a luat zborul pe fereastră, jurând să o pedepsească pe Psyche pentru că își dorise să descopere adevărul, părăsind-o pentru totdeauna. Chinuită de remușcări, Psyche a alergat după el, strigându-și iubitul pe nume, dar nu a reușit să se țină după el, s-a poticnit și a căzut. Atunci, pe loc, palatul ceresc și tărâmul minunat din jurul lui au dispărut, iar ea a fost din nou înlănțuită de o stâncă, pe vârful muntelui singuratic, pleșuv.

La fel ca în toate poveștile, există un sâmbure de adevăr în această legendă. Iubirea romantică se hrănește, într-adevăr, cu ignoranță și fantezii. Atât timp cât îndrăgostiții își păstrează o imagine idealizată, incompletă unul despre celălalt, ei trăiesc într-o Grădină a Edenului. Legenda conține, totodată, și o doză de ficțiune. Când Psyche a aprins lampa și l-a văzut pe Eros cu adevărat pentru prima oară, a descoperit că era un zeu impunător, cu aripi aurii. Când voi și eu ne-am aprins lămpile și am aruncat pentru prima oară o privire obiectivă asupra celor pe care îi iubim, am descoperit că aceștia nu sunt deloc zei, ci ființe umane imperfecte, năpădite de negi și de pete, adică toate acele trăsături negative pe care refuzaserăm cu încăpățânare să le vedem.

Capitolul 5

Lupta pentru putere

Nici fără tine, dar nici cu tine nu pot să trăiesc.

Ovidiu

Când ia sfârşit iubirea romantică şi când începe lupta pentru putere? Aşa cum se întâmplă cu toate încercările de a trasa o hartă a comportamentului uman, este imposibil să stabilim precis când se petrec aceste etape. Pentru cele mai multe cupluri, o schimbare sesizabilă în felul în care decurge o relaţie are loc cu aproximaţie în preajma momentului când cei doi îşi iau un angajament clar unul faţă de celălalt. Odată ce aceştia îşi spun: „Îţi propun să ne căsătorim", „Îţi propun să ne logodim", „Îmi doresc să fii iubitul meu, iar eu să fiu iubita ta, chiar dacă ne mai vedem şi cu alţi oameni", dansul ademenitor, seducător din timpul perioadei de curtare se apropie de sfârşit, iar îndrăgostiţii încep să îşi dorească nu doar să li se împlinească o dorinţă – iluzia responsabilă pentru euforia care a animat iubirea romantică –, dar şi ca visul să devină realitate. Brusc, nu mai este suficient ca partenerii să fie afectuoşi, inteligenţi, atrăgători şi amuzanţi. Acum, ei trebuie să satisfacă o întreagă ierarhie de aşteptări – unele conştiente, dar cele mai multe absente din planul conştiinţei.

Care sunt o parte dintre aceste aşteptări? Odată ce au început să locuiască împreună, majoritatea oamenilor presupun că

partenerul lor se va conforma unui set foarte special, dar rareori formulat, de norme comportamentale. De exemplu, bărbatul s-ar putea aștepta ca proaspăta lui soție să facă treburile gospodărești, să pregătească mesele, să facă toate cumpărăturile, să spele rufele, să se ocupe de socializare, să își asume rolul de asistentă medicală a familiei și să aprovizioneze căminul cu tot ce este nevoie în viața de zi cu zi. În plus față de aceste așteptări tradiționale, mai are o listă lungă de așteptări specifice pentru educația care i s-a dat. De exemplu, se așteaptă ca soția lui să-i pregătească duminica un mic dejun special, în vreme ce el citește în tihnă ziarul, iar apoi să-l însoțească într-o plimbare pe aleile parcului. Așa obișnuiau părinții lui să își petreacă duminicile, iar ziua nu ar fi „bună" decât dacă s-ar conforma acestor așteptări.

În acest timp, soția sa are, la rândul ei, un set de așteptări la fel de numeroase și, probabil, opuse față de ale soțului său. Pe lângă faptul că își dorește ca soțul ei să se ocupe de toate sarcinile „bărbătești" din gospodărie – cum ar fi întreținerea autoturismului, plata facturilor, plata taxelor, întreținerea gazonului din curte, reparațiile minore și majore ale locuinței –, ea s-ar putea aștepta ca el să-i dea o mână de ajutor la bucătărie, la cumpărături și, de ce nu, la spălatul rufelor. Pe lângă acestea, soția are propriile așteptări, care oglindesc educația pe care a primit-o în familie. Pentru ea, o duminică ideală ar putea însemna să meargă la biserică, să iasă în oraș ca să ia brunch-ul la restaurant și să-și petreacă după-amiaza vizitându-și rudele. Deoarece niciunul nu și-a exprimat așteptările înainte de a se căsători, acestea ar putea deveni o importantă sursă de tensiune între ei.

Mult mai importante decât aceste așteptări conștiente sau semiconștiente sunt cele inconștiente, pe care oamenii le aduc cu sine în relația lor de iubire, iar așteptarea primordială este că partenerul, acea persoană pe care au ales-o dintr-o lungă listă de

candidați, îi va iubi așa cum părinții nu au făcut-o niciodată.[1] Partenerii lor vor face tot ce și-au dorit ei – le vor satisface nevoile neîmplinite din copilărie, le vor suplini sinele pierdut, vor avea grijă de ei într-un mod afectuos și consecvent și vor fi disponibili pentru ei pe vecie. Aceleași așteptări au alimentat focul entuziasmului iubirii romantice, dar acum dorința de a răspunde semnelor de dragoste ale partenerului a scăzut. La urma urmelor, oamenii nu intră într-o relație ca să satisfacă nevoile partenerilor lor, ci pentru a încuraja propria dezvoltare psihologică și emoțională. Îndată ce o relație pare sigură, în profunzimea creierului vechi se declanșează un comutator psihologic care activează toate dorințele infantile latente. Este ca și cum copilul lăuntric rănit ar prelua controlul, iar copilul spune: „M-am purtat frumos mult timp, ca să mă asigur că persoana asta va rămâne cu mine pentru o vreme. Hai să vedem dacă-mi primesc răsplata!". Și astfel vine momentul când fiecare partener face un pas mare înapoi, așteptând să primească dividendele conviețuirii lor.

Schimbarea ar putea fi bruscă sau treptată, dar la un moment dat, ei se trezesc că relația lor s-a mai răcit. Vor fi mai puține mângâieri, bilețelele de iubire vor fi mai laconice, mai criptice, vor face dragoste mai puțin. Partenerii lor au încetat să caute pretexte ca să se bucure de prezența lor și petrec mai mult timp citind, urmărind emisiuni la televizor, socializând cu prietenii sau, pur și simplu, visând cu ochii deschiși.

DE CE TE-AI SCHIMBAT?

Acest raționament rece despre iubire este parțial rezultatul unei revelații tulburătoare. La un moment dat, pe parcursul relației lor, majoritatea oamenilor constată că o anumită latură a

caracterului partenerilor lor, o trăsătură de personalitate pe care altădată o considerau extrem de atrăgătoare, începe să îi deranjeze. Un bărbat își dă seama că acum firea conservatoare a soției sale – unul dintre principalele motive pentru care s-a simțit atras de ea – o face să pară scorțoasă și pudibondă. O femeie descoperă că tendința partenerului ei de a fi tăcut și retras în sine – trăsături pe care altădată le considera indicii al firii lui spirituale – o fac să se simtă singură și izolată. Un bărbat constată că personalitatea impulsivă, expansivă a partenerei sale – altădată atât de revigorantă – îl face acum să se simtă invadat în propria intimitate.

Care este explicația acestor schimbări radicale tulburătoare? Dacă vă mai amintiți, din dorința noastră de a fi întregi din punct de vedere spiritual – la fel de desăvârșiți cum a vrut Dumnezeu –, ne alegem parteneri care compensează acele părți din ființa noastră care au fost înlăturate în copilărie. Fiecare dintre noi a găsit pe cineva care a compensat lipsa noastră de creativitate, neputința de a raționa sau de a fi sensibili. Unindu-ne cu partenerii noștri, ne simțeam conectați la o parte profundă din noi înșine. La început, acest aranjament părea să funcționeze, dar, pe măsură ce timpul s-a scurs, trăsăturile complementare ale partenerilor noștri au început să stârnească în noi sentimente și atribute care până atunci fuseseră tabuuri.

Pentru a înțelege cum se derulează această dramă în viața de zi cu zi, vă propun să continuăm urmărind povestea lui John, omul de afaceri cu o carieră de succes, pe care l-am întâlnit în capitolul anterior și care își petrecea timpul alături de Patricia, dar își dorea cu disperare să fie împreună cu Cheryl. Într-una din zile, când a intrat pe ușa cabinetului meu pentru o ședință de terapie, John era cuprins de un entuziasm molipsitor. De data aceasta, nu

a mai petrecut, ca de obicei, cincisprezece minute vorbind despre domeniul programării de calculatoare, în care își derula afacerea; a abordat direct subiectul de interes reciproc și mi-a dat vestea cea mare: într-un gest unic, impăciuitor, Cheryl hotărâse să îi îngăduie să se mute cu ea pentru o perioadă de probă de șase luni. Acesta era răspunsul la visele lui.

Euforia lui John a durat câteva luni, timp în care a decis că nu mai avea nevoie de terapie (așa cum se întâmplă cu cei mai mulți dintre clienții mei, nu prea îl interesa să-și rezolve propriile probleme, atât timp cât era fericit). Într-o bună zi a sunat la cabinetul meu și și-a făcut o programare. Când a intrat pe ușă, a început să povestească despre problemele cu care el și Cheryl începuseră să se confrunte. Unul dintre lucrurile pe care le-a amintit avea legătură cu faptul că personalitatea energică a lui Cheryl începea să îl agaseze. Reușea să îi suporte „excesele emoționale" (după cum le descria acum) când ea le îndrepta spre alții – de exemplu, când îi făcea observație unui vânzător sau când stătea de vorbă plină de entuziasm cu o prietenă –, dar când îndrepta spre el sentimentele ei electrizante, îl cuprindea o senzație de panică.

— Mă simt ca și cum creierul meu ar fi în pragul unui scurt-circuit, îmi spunea el.

John se simțea atât de neliniștit în preajma lui Cheryl deoarece ea începea să atâțe propria lui mânie refulată. La început, faptul că se afla lângă ea îi dăduse plăcuta iluzie că era în contact cu sentimentele sale. După un timp, starea ei emoțională expansivă îi stimula sentimentele într-o asemenea măsură, încât acestea amenințau să erupă. Supraeul lui, acea parte a creierului care punea în aplicare injoncțiunea categorică a mamei sale față de mânie, îi trimitea disperat mesaje de eroare, avertizându-l să-și păstreze refularea intactă. John făcea eforturi să reducă nivelul

de anxietate, temperând manifestările excesive de personalitate ale lui Cheryl: „Pentru numele lui Dumnezeu, Cheryl, nu mai reacționa așa de emoțional! Te comporți prostește" și: „Calmează-te și după aceea stăm de vorbă. Nu înțeleg o iotă din ce spui!". Exact aceeași trăsătură de caracter care altădată i se păruse atât de încântătoare era acum percepută de creierul lui ca o amenințare la adresa existenței sale.

Într-un mod asemănător, probabil că în relația voastră, la un moment dat, ați început să vă doriți ca partenerul vostru să fie mai puțin sexy, mai puțin drăgăstos sau mai puțin inventiv – într-un fel, mai puțin complet –, deoarece aceste trăsături trezeau în voi trăiri refulate, iar sinele vostru ascuns amenința să iasă la lumină pe nepusă masă. Când acesta a apărut, s-a izbit frontal de forțele de ordine interne care au retezat inițial acele părți ale sinelui, și ați fost cuprins de anxietate. A fost o experiență atât de neplăcută, încât probabil că ați încercat să vă respingeți partenerul în același mod în care v-au respins părinții voștri. În încercarea disperată de a vă proteja existența, ați încercat să subestimați realitatea partenerului vostru.

Starea voastră tot mai accentuată de disconfort față de trăsăturile de caracter complementare ale partenerului a fost doar o parte din furtuna care se apropia rapid, amenințătoare. Trăsăturile negative ale partenerului vostru, pe care le-ați negat vehement în timpul etapei romantice a relației voastre, începeau să se vadă mai clar. Brusc, depresia cronică, dependența de alcool, meschinăria sau iresponsabilitatea partenerului vostru au devenit evidente. Și așa v-ați dat seama, oripilați, nu numai că nevoile voastre nu aveau să fie împlinite, dar și că partenerul vostru era menit să vă rănească întocmai în același mod în care ați fost răniți în copilărie!

O PRIVIRE REVELATOARE ASUPRA UNEI REALITĂȚI DUREROASE

Am făcut această descoperire dureroasă devreme, la începutul primei mele căsătorii – mai exact, în cea de-a doua zi a lunii noastre de miere. Proaspăta mea soție și cu mine petreceam o săptămână pe o insulă aflată dincolo de țărmurile Georgiei de Sud. Ne plimbam de-a lungul plajei. Eu scormoneam prin grămezile de bucăți de lemn aduse de valuri la țărm, iar soția mea era la marginea apei, la câțiva metri în fața mea, căutând scoici, cu privirea ațintită în jos. Pentru o fracțiune de secundă, am aruncat o privire fugară spre ea și i-am zărit silueta profilându-se pe fundalul orizontului, unde soarele urca pe cer. Îmi amintesc precis cum arăta în clipa aceea. Stătea cu spatele la mine. Purta pantaloni negri, scurți, și o bluză roșie. Părul lung, blond, care îi ajungea până la umeri, flutura în adierea vântului. În timp ce o priveam, am observat că umerii îi erau ușor lăsați. În acel moment, am simțit cum e creștea în mine un val de neliniște. Imediat, am înțeles, cu un ușor dezgust și cu amărăciune, că mă căsătorisem cu o persoană nepotrivită. Era un sentiment puternic – a trebuit să-mi controlez impulsul de a fugi înapoi la mașină și de a mă îndepărta cât mai mult. În timp ce stăteam acolo țintuit locului, soția mea s-a întors spre mine, mi-a făcut cu mâna și mi-a zâmbit. M-am simțit ca și cum m-aș fi trezit dintr-un coșmar. I-am făcut la rândul meu cu mâna și am grăbit pașii spre ea.

Era ca și cum un văl mi se ridicase de pe ochi pentru o clipă, iar după aceea căzuse la loc. Au trecut ani de zile până am înțeles mai bine ce se întâmplase. Legătura s-a produs în cele din urmă într-o zi, în timpul unei ședințe de terapie. Terapeutul meu mă ghida în timpul unui exercițiu de regresie menit să mă proiecteze înapoi în timp, în copilărie, și cu ajutorul lui am reușit să vizua-

lizez o scenă în care eu mă jucam pe podea, în bucătărie, alături de mama mea. Aveam doar un an sau poate doi ani. O vedeam pe mama, ocupată să pregătească ceva la aragaz, întoarsă cu spatele către mine. Aceasta trebuie să fi fost o scenă tipică în căminul nostru, deoarece eram al nouălea copil, iar ea petrecea, probabil, patru sau cinci ore pe zi în bucătărie, gătind și făcând curat. Vedeam spatele mamei foarte limpede. Stătea în picioare, în dreptul aragazului, și era îmbrăcată cu o rochie înflorată, iar cordonul șorțului era strâns legat în jurul taliei. Era obosită, abătută, umerii îi erau căzuți.

Acum, în calitate de adult, privind această scenă imaginară, conștientizam faptul că nu mai avea niciun strop de energie fizică sau emoțională pentru mine. Tatăl meu decedase cu doar câteva luni în urmă, din cauza unei răni la cap, iar mama rămăsese singură, nevoită să se descurce cu durerea copleșitoare, cu puțini bani și având un cămin plin de copii de care trebuia să se îngrijească. Mă simțeam ca un copil nedorit. Nu pentru că mama mea nu mă iubea – era o femeie afectuoasă, grijulie –, dar era epuizată fizic și emoțional. Era atât de învăluită în propriile ei griji, încât avea grijă de mine într-un mod mecanic.

Era o descoperire nouă pentru mine. Până în acel moment al terapiei pe care o urmam, pusesem anxietatea mea pe seama faptului că ambii părinți decedaseră când aveam doar șase ani. În acea zi am înțeles că senzația mea de abandon începuse să ia naștere mult mai devreme. În starea mea regresivă, am strigat-o pe mama, însă ea nu mi-a răspuns. Stăteam acolo, în cabinetul psihiatrului, și plângeam cuprins de o adâncă suferință. Apoi am avut o a doua revelație. Am înțeles brusc ce se întâmplase cu mine în ziua aceea, în luna de miere. Când îmi văzusem soția atât de departe de mine, atât de adâncită în sine și având aceeași poziție ca mama, cu umerii căzuți, avusesem strania premoniție

că mariajul meu urma să fie o reiterare a experienței pe care o trăisem în copilărie, alături de o mamă deprimată. Senzația de pustietate din primele zile ale copilăriei mele urma să continue. Pentru mine, fusese mult prea mult de îndurat și atunci trăsesem repede cortina.

La un moment dat în relația lor de iubire, cei mai mulți oameni descoperă că un anumit lucru legat de partenerul lor le trezește amintiri intense despre suferința simțită din copilărie. Uneori, paralela este evidentă. De exemplu, o tânără care a avut părinți agresivi ar putea să descopere o latură violentă în prietenul ei. Un bărbat care a avut părinți alcoolici ar putea să constate că s-a căsătorit cu o persoană care dă semne incipiente de dependență de alcool sau de droguri. O femeie care a crescut încă din copilărie într-o relație părinte-copil de tip oedipian ar putea afla cu stupoare că partenerul ei are o aventură secretă.

Asemănările dintre părinți și parteneri sunt adesea mai subtile. Așa s-a întâmplat în cazul lui Bernard și al lui Kathryn, doi clienți de-ai mei care fuseseră căsătoriți timp de douăzeci și opt de ani. Bernard era director în administrația publică, iar Kathryn se întorsese la școală și urma să absolve un master în consiliere. Aveau trei copii și un nepot.

Într-o seară, în timp ce intrau în cabinetul meu pentru ședința lor de terapie săptămânală, cei doi păreau abătuți și înfrânți. Am bănuit pe loc că recent avusese loc una dintre acele scene „principale", o ceartă pe care o avuseseră de nenumărate ori în ultimii douăzeci de ani de căsnicie, în numeroase variante subtile. Majoritatea cuplurilor au parte de o astfel de ceartă principală, o confruntare pe care o susțin de atâtea ori, încât își cunosc replicile pe dinafară.

Mi-au povestit că cearta lor avusese loc în timp ce își decorau casa pentru Crăciun. Bernard fusese tăcut, așa cum îi era felul,

absorbit în propriile gânduri, iar Kathryn dăduse ordinele. Toți cei trei copii și perechile lor veniseră să-i viziteze, în vacanța de dinaintea sărbătorilor de iarnă, iar Kathryn își dorea ca totul să iasă ca la carte. Bernard își îndeplinea plin de conștiinciozitate fiecare sarcină care i se încredința și continua să-și rumege ideile în tăcere. După mai bine de o oră, tăcerea lui începuse să o deranjeze pe Kathryn, așa că aceasta a încercat să îl atragă într-o conversație despre copiii lor. El a articulat doar câteva propoziții. În acest timp, ea se înfuria tot mai mult. Până la urmă, ea a izbucnit și i-a strigat în față cât de nemulțumită era de felul în care el atârnase instalația cu luminițele în pomul de Crăciun: „De ce nu ești atent la ce faci? Mai bine făceam treaba asta singură!". Bernard a lăsat-o să-și termine tirada, apoi i-a întors calm spatele și a ieșit pe ușă.

Kathryn s-a dus la geamul bucătăriei. În timp ce privea cum ușa garajului se închidea în urma lui Bernard, s-a mințit copleșită de două emoții primare: frică și mânia. Mânia era mult mai puternică: de data asta, nu mai avea de gând să-l lase să bată în retragere. S-a dus afară după el și a deschis larg ușa garajului. „Pentru numele lui Dumnezeu! De ce nu îmi dai o mână de ajutor? Întotdeauna te închizi în garaj. Niciodată nu mă ajuți atunci când am nevoie de tine. Care-i problema ta?"

Pentru un terapeut, faptul că ea folosise termeni generalizanți, precum „întotdeauna" și „niciodată", ar indica în mod clar că era într-o stare regresivă. Copiilor mici le este foarte greu să facă distincția dintre trecut și prezent; orice se întâmplă în momentul de față s-a întâmplat întotdeauna în trecut și se va întâmpla întotdeauna în viitor. Dar Bernard nu era terapeut. Era soțul ei hărțuit, care se refugiase în fața unui val de critici, cu speranța că își va găsi pacea și liniștea. Creierul lui vechi a răspuns la atacul ei – care în realitate nu era nimic mai mult decât versiunea adultă a plânsului de bebeluș – cu un contraatac. „Poate te-aș ajuta mai mult dacă

nu ai fi atât de răutăcioasă!", i-a răspuns el. „Întotdeauna mă bați la cap. Poți să mă lași în pace măcar cinci minute?". Acum chiar că fierbea de mânie. În cele din urmă, Kathryn a izbucnit în lacrimi.

Fiind o persoană din afară, puteam să îmi dau seama cu ușurință de evoluția argumentelor lor pas cu pas. Factorul declanșator al certurilor era aproape întotdeauna faptul că Bernard era interiorizat. În încercarea de a obține o reacție din partea lui, Kathryn obișnuia să îl sâcâie. Bernard nu o băga în seamă, până când nu mai putea suporta; apoi se ducea în altă cameră, încercând să aibă parte de puțină liniște. În acel moment, Kathryn avea de obicei un acces de furie, iar Bernard îi răspundea cu aceeași monedă. În cele din urmă, Kathryn izbucnea în lacrimi.

Când au fost nevoiți să retrăiască acest episod recent repovestindu-l, i-am cerut lui Kathryn să își amintească precis cum se simțise când fusese în toiul pregătirilor pentru apropiata vacanță de Crăciun, alături de soțul ei placid. A rămas tăcută câteva clipe, făcând eforturi să își amintească ce simțise; apoi m-a privit în ochi cu o expresie nedumerită și mi-a spus:

— Mă simțeam speriată. Mă temeam că nu o să-mi vorbească.

Pentru prima dată, conștientiza că de fapt se temea de tăcerile lui.

— De ce te temeai, Kathryn? am întrebat-o eu.

Mi-a răspuns pe loc:

— Îmi era teamă că o să-mi facă rău.

Bernard și-a îndreptat privirea spre ea, cu ochii larg deschiși de uimire; iar eu le-am spus:

— Haideți să vedem despre ce e vorba în cazul lui Bernard. Bernard, în timp ce stăteai în bucătărie te gândeai să o rănești pe Kathryn?

— Să o rănesc? a răspuns el, evident surprins. Cum să o rănesc?! Nu mi-am atins niciodată soția. Eram pur și simplu cufundat în gândurile mele. Dacă îmi amintesc bine, mă preocupa gândul că ar trebui să înlocuim acoperișul casei în primăvară, având în vedere că apa începuse deja să curgă prin el. Și probabil că mă gândeam la ceva legat de serviciu.

— Serios? a întrebat Kathryn. Nu erai supărat pe mine în ziua aceea?

— Nu! Sigur, m-am necăjit când ai continuat să mă critici, dar tot ce voiam să fac era să ies din chingi. Mă tot gândeam ce frumos ar fi să mă fi aflat în acele momente în garaj și să meșteresc la ale mele, în loc să fiu sâcâit încontinuu.

— Ei bine, după cum văd eu lucrurile, mereu ești mânios pe mine și până la urmă răbufnești.

— Da, răbufnesc, dar e nevoie de două sau trei ore de sâcâială din partea ta înainte să îmi sară țandăra! Oricine s-ar enerva, dacă ar avea parte de așa ceva. Nu eu sunt cel care începe să se înfurie!

Mi se verificase supoziția. Bernard nu părea un bărbat violent.

— Kathryn, i-am zis eu, aș vrea ca preț de o clipă să închizi ochii și să te gândești ceva mai mult la ce te face să te temi când Bernard nu îți răspunde.

După o jumătate de minut, mi-a răspuns:

— Nu știu. Pur și simplu, tăcerea lui.

Îi era greu să scoată la iveală o altă observație.

— Rămâi cu acest gând pentru o clipă și încearcă să îți amintești ceva despre tăcerile din copilăria ta. Închide ochii!

Încăperea se cufundase în liniște. Atunci, Kathryn a scos o mică exclamație și a deschis ochii.

—Tatăl meu! Nu am văzut niciodată imaginea asta până acum. Obișnuia să se cufunde în depresii profunde și nu vorbea săptămâni întregi. De fiecare dată când se afla într-una din aceste stări, știam că nu trebuie să îl deranjez deoarece, dacă aș fi făcut ceva nelalocul lui, m-ar fi lovit. Când îl vedeam că se cufundă în depresie, intram în panică. Știam că mă așteptau vremuri grele.

Tatăl lui Kathryn și soțul ei împărtășeau o trăsătură de caracter esențială – amândoi erau predispuși să cadă într-o muțenie care dura perioade lungi de timp – iar acest lucru, fără îndoială, era unul dintre motivele pentru care Kathryn se simțea atrasă de Bernard. Alesese pe cineva care semăna cu tatăl ei, astfel încât să își poată rezolva frica din copilărie de a nu fi agresată fizic. Nu se căsătorise cu o persoană vorbăreață, expansivă – descoperise acea persoană care deținea *trăsăturile negative* ale tatălui ei, astfel încât să își poată reconstitui copilăria și să își continue lupta pentru a câștiga iubire trainică și bunătate; dar Bernard semăna cu tatăl lui Kathryn doar la suprafață. Tăcea adesea deoarece era o persoană introvertită, nu pentru că era deprimat și pentru că ceda ușor la mânie. Sâcâiala permanentă cu care îl ataca Kathryn era cea care îl provoca.

Am descoperit acest fenomen în cazul multora dintre clienții mei. Aceștia reacționează față de partenerii lor ca și cum ar fi copii la indigo ale părinților, chiar dacă nu toate trăsăturile lor sunt similare. Sub imperiul nevoii stringente de a rezolva o problemă din trecut, ei proiectează trăsăturile parentale care au lipsit asupra propriilor parteneri. După aceea, tratându-și partenerii de parcă aceștia ar avea în realitate aceste trăsături, reușesc să provoace răspunsul dorit. Un coleg de-al meu susține că oamenii fie „aleg perechi imago, le proiectează sau le provoacă".

FILME DE AMATORI, PARTEA A II-A

Până acum, în acest capitol am discutat despre doi factori care alimentează lupta pentru putere:

1. Partenerii noștri ne stârnesc neliniștea trezind la viață anumite părți interzise din noi.

2. Partenerii noștri au sau par să aibă aceleași trăsături negative ca părinții noștri, adâncind și mai mult trauma provocată de vechile răni și, în acest fel, trezindu-ne frica inconștientă de moarte.

Urmează cel de-al treilea aspect – și cel final –, al luptei pentru putere, care merită atenția noastră. În capitolul anterior am vorbit despre faptul că multe dintre sentimentele noastre plăcute legate de iubirea romantică iau naștere prin proiectarea aspectelor pozitive ale imagoului nostru asupra partenerilor noștri; cu alte cuvinte, ne privim partenerii și vedem toate calitățile meritorii ale lui mami și ale lui tati și toate părțile bune, dar refulate, ale ființei noastre. În lupta pentru putere, ținem în continuare proiectoarele aprinse, numai că oprim bobina capului de redare și începem să proiectăm propriile noastre trăsături negative negate!

În Capitolul 2 am denumit aceste trăsături negative negate prin sintagma „sinele respins". Dacă vă amintiți, vorbeam despre faptul că toți oamenii au o latură întunecată, o parte a propriei ființe pe care încearcă să o ignore. În cea mai mare parte, acestea sunt forme creative de adaptare la traumele din copilărie. De asemenea, oamenii capătă trăsături negative observându-și părinții. Chiar dacă nu le plac anumite lucruri despre părinții lor, ei „introiectează" aceste trăsături printr-un proces numit „identificare". De exemplu, firea intolerantă a unui tată și înclinația unei mame spre subestimare devin trăsături care se transmit copiilor lor. Pe măsură ce copiii ajung să devină mai conștienți de sine, ei înțeleg

că nu agreează aceste trăsături ale părinților și fac tot ce le stă în putință să se debaraseze de ele.

Aici lucrurile devin interesante. Copiii nu numai că manifestă ei înșiși aceste trăsături negative – deși respinse și, în acest fel, neconștientizate –, dar când cresc mari, ei le caută în personalitatea eventualei perechi, deoarece aceste trăsături negative sunt o parte esențială a imagoului lor. *Imagoul nu este doar o imagine interioară a sexului opus; în același timp, este o descriere a sinelui respins.*

Un caz de-al meu v-ar putea ajuta să înțelegeți acest fenomen psihologic straniu și complex. Mi-am dedicat mulți ani lucrului terapeutic cu o tânără femeie numită Lillian. Părinții ei divorțaseră când ea avea nouă ani, iar mama ei câștigase atât custodia ei, cât și pe cea a surorii sale, June, care la vremea aceea avea doisprezece ani. La un an după divorț, mama s-a recăsătorit cu un bărbat care nu se înțelegea cu June. Tatăl vitreg ridica glasul la ea în permanență, pedepsind-o chiar și pentru cea mai nevinovată poznă. De câteva ori pe săptămână furia lui ajungea să escaladeze atât de mult, încât obișnuia să o ducă pe fetiță în camera ei și să îi aplice lovituri cu o curea. Lillian stătea de obicei dincolo de ușa închisă, ascultând loviturile de curea și tremurând din tot corpul de mânie și de teamă. Își detesta tatăl vitreg. Cu toate acestea, spre consternarea ei, când era singură cu June, începea să o trateze aproape cu același dispreț. Obișnuia chiar să-i strige în față câteva dintre denumirile jignitoare pe care le folosea tatăl ei.

Faptul că era capabilă să-și rănească sora era un lucru atât de dureros pentru Lillian, încât refula pe cât posibil aceste episoade. Numai după un an de terapie a reușit să își amintească acele vremuri și a durat chiar mai mult de atât până a acumulat suficientă încredere în mine ca să-mi povestească despre ele. Când a făcut-o, am putut s-o ajut să înțeleagă că este firesc ca ea să asi-

mileze atât trăsăturile pozitive, *cât și trăsăturile negative* ale tatălui ei vitreg. El reprezenta influența predominantă în familia lor, iar mintea ei inconștientă înregistrase că se întâmpla ca persoana cea mai mânioasă să fie și cea mai puternică. Prin urmare, mânia și disprețul trebuie să fie aptitudini valoroase pentru supraviețuire. Treptat, această trăsătură de caracter s-a strecurat croindu-și drum spre firea generoasă și candidă a lui Lillian.

Când Lillian a ajuns la maturitate și s-a căsătorit, era inevitabil să se îndrăgostească de o persoană care prezenta unele dintre trăsăturile caracteristice ale tatălui său vitreg, în mod special mânia violentă, deoarece aceasta era partea din el care fusese atât de amenințătoare pentru ea. De fapt, motivul pentru care venea la terapie era că soțul ei o agresase fizic.

După doi ani de terapie, era capabilă să înțeleagă că mânia pe care o considerase atât de detestabilă la tatăl ei se număra printre factorii inconștienți aflați la baza atracției față de soțul ei și – lucru chiar mai alarmant – era, de asemenea, o parte negată a propriei personalități. De aceea, această trăsătură specifică a imagoului nu era doar o descriere a soțului ei, ci și descrierea unei părți respinse din ea însăși.

Îmi este dat să constat o tendință similară practic în aproape fiecare relație de iubire. Oamenii încearcă să își exorcizeze propriile trăsături negative negate proiectându-le asupra partenerilor lor, sau, pentru a formula altfel această idee, își privesc partenerii și critică la ei toate acele lucruri care nu le plac și le resping în ei înșiși. A lua în considerare o trăsătură negativă și a o atribui partenerului este un mod extrem de eficient de a eclipsa o parte nu prea plăcută a sinelui.

Acum, am definit cele trei surse majore de conflict care alcătuiesc lupta pentru putere. Pe măsură ce iluzia iubirii romantice se erodează încet, cei doi parteneri încep:

1. Să stârnească în celălalt manifestări şi sentimente refulate.
2. Să îşi deschidă reciproc rănile din copilărie.
3. Să proiecteze unul asupra celuilalt propriile lor trăsături negative.

Toate aceste interacţiuni sunt inconştiente. Tot ce conştientizează oamenii este că se simt derutaţi, mânioşi, deprimaţi şi neiubiţi. Şi este absolut firesc ca ei să-şi învinovăţească partenerii pentru toată această nefericire. *Ei* nu s-au schimbat – au rămas aceiaşi ca altădată! Partenerii lor s-au schimbat!

ARMELE IUBIRII

Cuprinşi de disperare, oamenii încep să folosească tactici negative pentru a-şi forţa partenerii să fie mai iubitori. Îşi retrag afecţiunea şi ajung să fie distanţi emoţional. Devin irascibili şi critici. Atacă şi învinovăţesc: „De ce nu ai făcut aşa şi pe dincolo...?", „De ce faci întotdeauna aşa.... ?", „Cum se face că tu niciodată...?". Ei aruncă aceste pietre verbale în încercarea disperată de a-şi determina partenerii să fie calzi şi receptivi – sau să exprime trăsăturile pozitive care se regăsesc în imagoul lor. Ei cred că, dacă produc suferinţă partenerilor, aceştia se vor întoarce la vechiul lor mod de a-şi exprima afecţiunea.

Ce îi face pe oameni să creadă că, dacă îşi vor răni partenerii, aceştia se vor purta mai frumos cu ei? De ce nu îşi spun, pur şi simplu, în mod direct, că au nevoie: de mai multă afecţiune, de atenţie, să facă dragoste mai des, să aibă libertate sau orice altceva după care tânjesc? Am adresat cu glas tare această întrebare deunăzi, în timp ce conduceam un workshop de terapie de cuplu. Nu era doar o simplă întrebare retorică; nu deţineam răspunsul, dar cu numai câteva minute în urmă vorbisem cu participanţii

despre bebeluși și despre reacția lor instinctivă de a plânge ca răspuns la disconfort. Dintr-odată, am primit răspunsul. Încă o dată, creierul nostru vechi era cel ce trebuia învinovățit. Când eram bebeluși, nu le zâmbeam șăgalnic mamelor, pentru a le convinge să aibă grijă de noi. Nu ne manifestam disconfortul în mod explicit, transpunându-l în cuvinte. Pur și simplu deschideam gura și urlam. Și nu ne-a luat mult timp să învățăm că, cu cât urlam mai tare, cu atât mai repede veneau părinții. Succesul acestei tactici s-a transformat într-o *amprentă*, o parte a amintirii noastre despre cum să-i determinăm pe cei din jur să reacționeze la nevoile noastre: „Când ești frustrat, provoacă-i pe cei din jur. Fii cât poți de sâcâitor, până când cineva va veni să-ți sară în ajutor".

Această metodă primitivă de semnalare a disconfortului caracterizează majoritatea cuplurilor adâncite într-o luptă pentru putere, dar un anumit exemplu îmi revine în minte. În urmă cu câțiva ani, țineam ședințe de terapie cu un cuplu format din parteneri care se căsătoriseră în urmă cu aproape douăzeci și cinci de ani. Soțul era convins că soția lui era nu numai egoistă, ci și răzbunătoare.

— Nu se gândește niciodată la mine, se plângea el, enumerând o listă întreagă de moduri în care soția sa îl ignora.

În acest timp, soția lui stătea pe un scaun și clătina din cap, în semn de dezaprobare tacită. De îndată ce el a terminat de vorbit, ea s-a aplecat spre mine și mi-a spus cu o voce fermă și cât se poate de sinceră:

— Credeți-mă, fac tot ce este posibil ca să-i fac pe plac. Petrec mai mult timp în compania lui; petrec mai puțin timp în compania lui. Ba chiar iarna aceasta am învățat să schiez, crezând că asta o să-l facă fericit – iar eu urăsc frigul! Se pare că nimic nu dă rezultate.

Vrând să pună capăt impasului în care se găseau, i-am cerut soțului să-i spună soției sale un anumit lucru pe care ea l-ar fi putut face, ca el să se simtă mai bine – o activitate practică, realizabilă, măsurabilă, care l-ar fi ajutat să simtă mai mult că este iubit. A dat din colț în colț, a șovăit, după care a bombănit:

— Dacă e căsătorită cu mine de douăzeci și cinci de ani, dar tot nu știe ce îmi doresc, atunci înseamnă că nu mi-a acordat niciun pic de atenție! Pur și simplu nu-i pasă de mine!

La fel ca noi toți, acest bărbat încă se agăța de o perspectivă primitivă asupra lumii. Când era un bebeluș și stătea în pătuțul lui, percepuse prezența mamei ca pe o creatură impozantă aplecată asupra lui, încercând să-i intuiască nevoile. Era hrănit, schimbat cu scutece curate, îmbăiat și înconjurat de iubire, chiar dacă nu putea să articuleze nici măcar o dorință. O lecție majoră învățată în etapa preverbală a dezvoltării sale lăsase o amprentă de neșters în memoria sa: era de așteptat ca alți oameni să-și imagineze ce își dorea și să-i ofere acel lucru, fără ca el să fie nevoit să facă nimic mai mult decât să plângă.[2] Dacă acest aranjament funcționase destul de bine în vremea copilăriei, la maturitate nevoile lui erau mult mai complexe. În plus, soția lui nu era o mamă devotată, care se învârtea în jurul leagănului său. Era egală cu el și – spre surprinderea lui – avea, la rândul ei, nevoi și așteptări. Și cu toate că ea își dorea foarte mult să îl facă fericit, nu știa cum să facă. Lipsindu-i această informație, ea era obligată să procedeze orbește: „Cumva asta îți dorești cu adevărat? Sau poate asta?".

Când partenerii nu își spun ce își doresc și se critică în permanență, dând vina pe celălalt, nu e de mirare că spiritul iubirii și al cooperării dispare. În locul lui se instalează îndârjirea feroce de a câștiga lupta pentru supremație, în care fiecare partener încearcă să îl forțeze pe celălalt să îi satisfacă nevoile. Chiar dacă partenerii lor reacționează față de aceste manevre cu ostilitate reînnoită, ei

persevereză. De ce? Deoarece în mintea lor inconștientă se tem că, dacă nevoile nu le sunt satisfăcute, vor muri. Este exemplul clasic pentru ceea ce Freud numea „compulsia la repetiție" – tendința ființelor umane de a repeta la nesfârșit comportamente ineficiente.

Unele cupluri rămân pentru totdeauna cantonate în această stare mânioasă. ostilă. Acești parteneri își rafinează metodele de străpungere a apărării partenerului și îi rănesc psihicul. Cu o frecvență alarmantă, mânia erupe transformându-se în violență.

ETAPELE LUPTEI PENTRU PUTERE

Când sunteți absorbit în lupta pentru câștigarea puterii, viața pare haotică. Nu aveți niciun fel de puncte de reper. Nu știți cum a început totul, nici cum se va sfârși. Dar, dacă privim din afară, este vizibil că lupta pentru putere urmează un curs previzibil, unul care se întâmplă să fie analog cu etapele bine documentate ale suferinței resimțite în prezența cuiva aflat pe moarte sau îndoliat.[3] Această moarte nu este a unei persoane în carne și oase, ci moartea iluziei de iubire romantică.

Mai întâi survine șocul, acel moment îngrozitor al adevărului când se deschide o fereastră și un gând chinuitor vă invadează conștiința: „Aceasta nu este persoana cu care credeam că m-am căsătorit". În acel moment, presupuneți că viața conjugală urmează să fie o continuare a singurătății și a suferinței din copilărie; nu va avea loc îndelung sperata vindecare.

După șoc urmează negarea. Dezamăgirea este atât de mare, încât nu vă îngăduiți să vedeți adevărul. Faceți tot ce vă stă în putință să vedeți trăsăturile negative ale partenerului într-o lumină pozitivă, dar în cele din urmă negarea nu mai poate fi susținută și vă simțiți trădat. Fie partenerul vostru s-a schimbat în

mod radical față de zilele când erați îndrăgostiți, la începutul relației voastre, fie ați fost indus în eroare în tot acest timp în privința adevăratei sale firi. Suferiți cumplit, iar suferința voastră este pe măsura prăpastiei dintre iluzia de la început și realitatea recent conștientizată despre partenerul vostru.

Dacă veți reuși să depășiți etapa mâniei din lupta pentru putere, o parte din otravă se va scurge și veți intra în cea de-a patra etapă, a negocierii. Această etapă decurge astfel: „Dacă renunți să bei, voi fi mai dispusă să facem sex", „Dacă îmi dai voie să petrec mai multe zile ieșind cu barca în larg, am să petrec mai mult timp cu copiii". Terapeuții specializați în relațiile de cuplu pot prelungi neintenționat această etapă a luptei pentru putere dacă ajută cuplurile să negocieze unele contracte comportamentale, dar fără să ajungă la sursa problemei.[4]

Ultima etapă a luptei pentru putere este disperarea. Când cuplurile ating acest moment critic final, partenerii nu mai au nicio speranță să își găsească fericirea sau iubirea în vechea relație; suferința a durat prea mult. Ajunse în acest moment, aproximativ jumătate dintre cupluri își retrag ultimele rămășițe de speranță și pun capăt relației. Cei mai mulți dintre cei care locuiesc împreună își creează ceea ce se numește o relație „paralelă" și încearcă să găsească fericirea în afara parteneriatului. Foarte puține cupluri – poate nu mai mult de 5% dintre – găsesc o cale de a rezolva lupta pentru putere și merg mai departe creând o relație profund satisfăcătoare.[5]

De dragul clarității, aș dori să reduc discuția purtată în aceste prime cinci capitole la cea mai simplă formă. În primul rând, ne alegem partenerii din două motive esențiale: (1) aceștia au atât trăsăturile pozitive, cât și pe cele negative ale persoanelor care ne-au crescut și (2) compensează acele părți pozitive care au fost

înlăturate din propria noastră ființă în copilărie. Intrăm într-o relație făcând presupunerea inconștientă că partenerul nostru va deveni un părinte-surogat și va compensa toate lucrurile de care am fost văduviți în copilărie. Tot ce trebuie să facem ca să fim vindecați este să punem bazele unei relații apropiate, de durată.

După o vreme, înțelegem că strategia noastră nu funcționează. Suntem „îndrăgostiți", dar nu și întregiți. Decidem că planul nostru a dat greș deoarece partenerii noștri ne ignoră în mod intenționat nevoile. Aceștia știu exact ce ne dorim, când și cum ne dorim acel lucru, dar dintr-un motiv neștiut ni-l refuză intenționat. Acest lucru ne înfurie și, pentru prima oară, începem să vedem trăsăturile negative ale partenerilor noștri. După aceea, agravăm situația proiectând propriile noastre trăsături negative negate asupra lor. Pe măsură ce situația se deteriorează, decidem că cea mai bună metodă de a ne obliga partenerii să ne satisfacă nevoile este să fim nesuferiți și arțăgoși, exact așa cum eram în leagăn, ca bebeluși. Dacă vom țipa îndeajuns de tare și de mult, credem noi, partenerii noștri vor veni să ne sară în ajutor. Și, în sfârșit, ceea ce conferă nocivitate luptei pentru putere este credința inconștientă majoră că, dacă nu ne putem ademeni, constrânge sau seduce partenerii așa încât să aibă grijă de noi, ne vom confrunta cu o frică mai mare decât toate celelalte – frica de moarte.

Ce s-ar putea să nu reiasă limpede din acest sumar este următorul aspect: în realitate, diferența dintre iubirea romantică și lupta pentru putere este foarte mică. La suprafață, aceste două etape ale unei relații de iubire par să fie la ani-lumină distanță. Încântarea pe care cei doi parteneri o resimțeau unul față de celălalt s-a transformat în ură, iar bunăvoința lor a degenerat într-o încleștare de voințe. Însă este important de observat faptul că temele de bază rămân aceleași. Ambii indivizi sunt încă în căutarea unui mod de a-și recâștiga plenitudinea întregului originar și păstrează

credința că partenerii lor dețin puterea să-i facă sănătoși și să se contopească cu ei pentru a forma un întreg. Principala diferență este că acum, în lupta pentru putere, partenerul este perceput ca refuzându-și iubirea. Acest lucru necesită o schimbare radicală de tactică, iar cei doi încep să se rănească sau își neagă reciproc plăcerea și apropierea, sperând că partenerul va reacționa cu căldură și iubire.

Care este calea de ieșire din acest labirint al confuziei? Ce se află dincolo de lupta pentru putere? În următorul capitol, „Cum devii conștient", vom discuta despre un nou fel de relație, „parteneriatul conștient", și vom demonstra cum ajută el două persoane care au o relație de iubire să înceapă să își satisfacă reciproc dorințele din copilărie.

PARTEA A II-A

PARTENERIATUL CONȘTIENT

CAPITOLUL 6

CUM DEVII CONȘTIENT

Se întâmplă rar sau niciodată ca o căsătorie să evolueze într-o relație lină, lipsită de crize. Conștientizarea nu apare fără suferință.

C.G. Jung

După sintetizarea primelor cinci capitole, ar putea fi simplu să deducem că de fapt creierul vechi este sursa majorității problemelor noastre de cuplu. Creierul vechi ne motivează să ne alegem parteneri care seamănă cu persoanele care au avut grijă de noi în copilărie. Creierul vechi reprezintă sursa tuturor mecanismelor noastre de apărare elaborate – proiecții, transferuri și introiectări – care eclipsează realitatea despre noi înșine și despre partenerii noștri. Și tot creierul vechi e responsabil pentru reacția noastră infantilă la frustrare, răspunsul de tipul „plângi sau critică", ce duce mai departe la înstrăinare.

Dar creierul vechi joacă, totodată, un rol pozitiv în relațiile de iubire. Cu toate că unele dintre tacticile creierului vechi ar putea fi autosabotoare, motivațiile sale fundamentale sunt esențiale pentru starea noastră de bine. Impulsul nostru subconștient de a vindeca traumele emoționale din copilărie ne permite să ne împlinim potențialul spiritual în calitate de ființe umane, să devenim persoane complete și iubitoare capabile să manifeste iubire

protectoare față de ceilalți. Chiar dacă proiecțiile și transferurile noastre ar putea să ne orbească pentru o vreme, încât să nu vedem cum sunt de fapt partenerii noștri, tot ele ne leagă de ei, stabilind condițiile preliminare pentru evoluția viitoare.

În ceea ce privește creierul vechi, problema este că el e neîndrumat, aidoma unui animal orb care încearcă să își găsească drumul spre apă, ca să se adape. Pentru a atinge obiectivele viabile și importante ale creierului vechi, avem nevoie de sprijinul creierului nou – acea parte din noi care face alegeri, își exercită voința, știe că partenerii noștri nu sunt părinții noștri, că „azi" nu înseamnă „întotdeauna" și că „ieri" nu înseamnă „azi". Avem nevoie să ne însușim acele aptitudini raționale pe care le folosim în celelalte sfere ale vieții noastre și să le aducem să ne susțină relația noastră de iubire. Odată ce vom încheia o alianță între impulsurile puternice, instinctuale, ale creierului vechi și forțele înzestrate cu discernământ, cognitive, ale creierului nou, putem începe să înțelegem care sunt scopurile noastre inconștiente. Prin uniunea dintre instinctele creierului vechi și dexteritatea creierului nou, putem lăsa treptat în urmă frustrările luptei pentru putere.

FUZIUNEA DINTRE CREIERUL NOU ȘI CEL VECHI

Cum s-ar schimba relațiile de iubire, dacă creierul nou ar juca un rol mai activ? Iată un exemplu de interacțiune tipică între partenerii unui cuplu: mai întâi, prezentată așa cum se desfășoară aceasta în cadrul unui parteneriat inconștient – o relație de iubire tipică, dominată de reactivitatea creierului vechi – și cum ar avea loc această interacțiune într-un parteneriat conștient, o relație în care creierul vechi este temperat de rațiune.

Imaginați-vă că vă savurați în tihnă micul dejun, iar partenerul vostru începe din senin să vă critice că ați ars vafele. Creierul

vostru vechi, paznicul mereu la datorie pentru siguranța voastră, vă instigă în mod automat fie să treceți la atac, fie să o luați la fugă. Nu îi pasă că persoana care vă critică este partenerul vostru; tot ce îl interesează este că sunteți atacat. Dacă nu interveniți în reacția de răspuns automată a creierului vechi, o să întoarceți imediat o replică usturătoare – „Ei bine, poate că am ars vafele, dar tu ai vărsat siropul pe masă!". Pe de altă parte, ați putea evita confruntarea părăsind camera sau înfundându-vă capul în ziar. În funcție de abordarea voastră, partenerul se va simți fie atacat, fie abandonat, și este foarte posibil să treacă din nou la critici. O mașinărie nesfârșit de emotivă va fi pusă în funcțiune și veți distruge scopul, care se rezuma la dorința de a vă bucura împreună de un mic dejun agreabil.

Acesta este exact genul de situație în care creierul nou ar putea fi pus să reformuleze un răspuns mai puțin provocator. O abordare posibilă (care va fi analizată în detaliu într-un capitol ulterior) ar putea fi să parafrazați enunțul partenerului vostru pe un ton cât mai neutru, validându-i mânia, dar fără să vă grăbiți neapărat să recurgeți la apărare. De exemplu, ați putea să-i spuneți ceva asemănător: „Te-ai supărat tare rău că am ars din nou vafele!". Partenerul ar putea să vă răspundă: „Da, sunt necăjit(ă)! M-am săturat de toată mâncarea asta pe care am ajuns să o aruncăm. Data viitoare, te rog să fii mai atent(ă)!". Bazându-vă în continuare pe tactica pusă în joc de creierul nou, ați putea să răspundeți încă o dată în aceeași manieră nondefensivă: „Ai dreptate. Se cam risipește mâncarea în casa noastră. Am să aduc un prelungitor și în felul acesta vom instala aparatul de prăjit vafe în sufragerie, unde îl vom putea supraveghea". Dezarmat de tonul vostru rațional și de capacitatea voastră de a găsi o soluție alternativă, partenerul probabil se va calma și va deveni mai înțelegător: „Ce idee bună! Și îți mulțumesc că nu te-ai supărat. Sunt un pic cam irascibil(ă)

în dimineața asta. Am rămas în urmă cu treburile la serviciu și nu știu cum o să mă descurc!". Deoarece ați fost dispus să alegeți o reacție creativă față de mânia celuilalt, ați devenit dintr-odată un confident demn de încredere, nu un partener certăreț.

Odată ce veți ajunge priceput în mânuirea acestei abordări nondefensive când vă confruntați cu critici, veți face o descoperire importantă: *în cele mai multe interacțiuni cu partenerul vostru, sunteți de fapt mai în siguranță când coborâți garda, decât când sunteți pregătit de atac, deoarece partenerul vostru devine un aliat, nu un inamic.* Prin faptul că vă bazați pe creierul nou – care, spre deosebire de creierul vechi, înțelege că a fi criticat pentru că vafele s-au ars nu este același lucru cu a fi atacat cu un cuțit de bucătărie –, învățați să vă temperați reacția de răspuns instinctivă de tipul „luptă sau fugi". În mod paradoxal, în acest fel slujiți și mai adecvat scopul acestei apărări automate, care este să fiți în siguranță și nevătămat.

Acesta este doar un exemplu al felului în care, apelând mai des la flexibilitatea și la discernământul creierului conștient, vă puteți atinge scopurile inconștiente. Vă propun să trecem la imaginea de ansamblu și să dobândim o perspectivă mai cuprinzătoare asupra a ceea ce eu numesc „un parteneriat conștient". Haideți să începem cu o definiție: un parteneriat conștient este o relație care stimulează la maximum dezvoltarea psihologică și spirituală; această relație ia naștere când partenerii devin conștienți și cooperează impulsionați de aceleași motivații fundamentale ale minții inconștiente – de a se simți în siguranță, de a se vindeca și de a fi un întreg.[1]

Care sunt câteva dintre aspectele care fac diferența atunci când deveniți un partener conștient? Lista următoare evidențiază câteva dintre diferențele esențiale manifestate în atitudine și în comportament:

ZECE TRĂSĂTURI CARACTERISTICE ALE PARTENERIATULUI CONȘTIENT

1. *Înțelegeți că relația voastră de iubire are un scop profund - vindecarea rănilor din copilărie.* În loc să vă concentrați toate forțele asupra satisfacerii anumitor nevoi și dorințe neimportante, învățați să recunoașteți afacerile neîncheiate din copilărie care le-au generat. Când vă supuneți relația unei asemenea analize, interacțiunile voastre zilnice capătă mai mult înțeles. Aspectele neclare ale relației voastre încep să capete sens pentru voi și aveți sentimentul unui control sporit.
2. *Vă formați o imagine mai corectă despre partenerul vostru.* Chiar din primul moment de atracție, începeți să suprapuneți imaginea iubitului peste imaginea celor mai importante persoane care au avut grijă de voi în copilărie. Mai târziu, veți proiecta trăsăturile negative asupra partenerului vostru, punând în continuare în umbră realitatea esențială a acestuia. Pe măsură ce vă îndreptați spre o relație conștientă, renunțați treptat la aceste iluzii și începeți să vedeți mai clar adevărul despre partenerul vostru. Îl vedeți nu ca pe un salvator, ci mai degrabă ca pe o altă ființă umană rănită, care luptă să se vindece.
3. *Vă asumați responsabilitatea de a vă comunica nevoile și dorințele partenerului vostru.* Într-un parteneriat inconștient, rămâneți agățat de credința moștenită din copilărie că partenerul intuiește automat nevoile voastre. Într-un parteneriat conștient, acceptați faptul că, pentru a vă înțelege unul pe celălalt, trebuie să dezvoltați căi clare de comunicare.

4. *Deveniți mai intenționat în interacțiunile voastre.* Într-un parteneriat inconștient, aveți tendința să reacționați fără să reflectați înainte. Permiteți reacției instinctive a creierului vechi să vă controleze comportamentul. Într-un parteneriat conștient, vă antrenați singur pentru a vă comporta într-o manieră mai constructivă.

5. *Învățați să acordați importanță nevoilor și dorințelor partenerului în aceeași măsură în care vă ocupați de ale voastre.* Într-un parteneriat inconștient, presupuneți că rolul partenerului vostru în viață este să aibă grijă ca prin farmec de nevoile voastre. Într-un parteneriat conștient, renunțați la această perspectivă narcisistă și canalizați din ce în ce mai multă energie spre satisfacerea nevoilor partenerului vostru.

6. *Îmbrățișați latura întunecată a personalității voastre.* Într-un parteneriat conștient, acceptați în mod deschis faptul că aveți, la fel ca oricine altcineva, trăsături negative. Atâta vreme cât acceptați responsabilitatea pentru această latură mai puțin plăcută a firii voastre, aveți mai puțin tendința de a vă proiecta trăsăturile negative asupra perechii, ceea ce creează un mediu mai puțin ostil.

7. *Învățați noi tehnici de a vă satisface nevoile și dorințele esențiale.* Pe parcursul luptei pentru putere, vă amăgiți partenerul cu vorbe dulci, îi țineți predici și îl învinovățiți în încercarea de a-l forța să vă satisfacă nevoile. Când veți depăși această etapă, veți înțelege că partenerul vostru *poate fi, într-adevăr, o resursă pentru voi* – odată ce abandonați tacticile defensive.

8. *Căutați în voi înșivă punctele forte și abilitățile care vă lipsesc.* Un motiv pentru care sunteți atras de partene-

rul vostru este acela că el sau ea are punctele forte și abilitățile care vă lipsesc. De aceea, faptul că sunteți în compania partenerului vostru vă dă senzația iluzorie că v-ați reîntregit. Într-un parteneriat conștient, învățați că singurul mod în care puteți să redobândiți cu adevărat sentimentul unității este să dezvoltați trăsăturile voastre ascunse.

9. *Deveniți mai conștient de dorința voastră de a fi o ființă iubitoare și completă, care aspiră la uniunea cu universul.* Capacitatea de a iubi în mod necondiționat și de a experimenta contopirea cu lumea din jurul vostru face parte din darurile cu care v-a înzestrat Dumnezeu. Condiția socială pe care ați moștenit-o și parentajul imperfect v-au făcut să pierdeți legătura cu aceste calități. Într-un parteneriat conștient, începeți să vă redescoperiți natura originară.
10. *Acceptați că este dificil să puneți bazele unei relații de iubire durabile.* Într-un parteneriat inconștient, credeți că modul în care puteți avea o relație de calitate este să vă alegeți partenerul potrivit. Într-un parteneriat conștient, realizați că voi trebuie să *fiți* partenerul potrivit. Pe măsură ce dobândiți o perspectivă mai realistă, conștientizați că o relație de calitate cere angajament, disciplină și curajul de a te dezvolta și de a te schimba; crearea unei relații de iubire în care să vă simțiți împliniți presupune un efort susținut.

Vă propun să privim cu mai multă luare-aminte trăsătura numărul 10, nevoia de a accepta că este dificil să vă implicați în crearea unui parteneriat conștient, deoarece niciuna dintre cele

nouă idei nu va rodi dacă nu vă veți cultiva în primul rând dispoziția de a vă dezvolta și de a vă schimba.

CUM SĂ DEVII IUBITOR

Fiecare dintre noi are dorința firească de a-și trăi viața aidoma copiilor. Nu dorim să ne batem capul cu lucruri complicate – de exemplu, să creștem o vacă și să o mulgem; vrem să stăm la masă și altcineva să vină să ne așeze în față o cană cu lapte proaspăt muls. Nu dorim să plantăm semințe și să îngrijim vița-de-vie; vrem să ieșim pe ușa din spate a casei și să culegem din vie o mână de struguri. Acest mod iluzoriu de a vedea lucrurile își găsește expresia supremă în relațiile noastre. Nu dorim să ne asumăm responsabilitatea satisfacerii propriilor nevoi; vrem să ne „îndrăgostim" de o jumătate care să fie un supraom și să trăim fericiți până la sfârșitul zilelor. Termenul psihologic pentru această tendință de a transfera în afara noastră sursa frustrărilor și soluțiile la problemele noastre se numește „externalizare" și ea stă de obicei la baza nefericirii acestei lumi.

Îmi amintesc ziua în care un client, căruia îi voi spune Walter, a venit la ședința programată afișând o stare de deprimare vizibilă, cu umerii lăsați și o față tristă.

— Ce s-a întâmplat? l-am întrebat pe Walter. Azi arăți complet nefericit.

— Harville, mi-a spus el afundându-se în scaun, mă simt de-a dreptul groaznic. Nu am niciun prieten.

M-am arătat plin de înțelegere față de el.

— Probabil că ești foarte trist. Te simți foarte singur când nu ai prieteni.

— Da. Nu mi se pare că... Nu știu ce să spun. Pur și simplu nu există niciun prieten în viața mea. Caut și caut, dar nu găsesc niciunul.

A continuat o vreme pe același ton morocănos, tânguitor, și a trebuit să-mi stăpânesc iritarea crescândă pe care mi-o stârnea starea lui regresivă, copilărească. Era blocat într-o perspectivă despre lume care semăna cu modelul următor: în lume existau oameni pe a căror frunte era scris „Prietenul lui Walter", iar menirea lui era doar să caute până îi descoperea.

— Walter, i-am spus eu oftând, înțelegi de ce nu ai niciun prieten?

S-a înviorat brusc.

— Nu. Spune-mi!

— Nu ai niciun prieten fiindcă acolo unde cauți tu nu există prieteni.

Umerii i-au căzut.

Eram necruțător.

— Asta este, i-am spus. Nu există niciun prieten acolo unde cauți tu. Ce vrei tu nu există.

Timp de câteva secunde l-am lăsat să fiarbă la foc mocnit, în starea jalnică în care se găsea. Apoi m-am aplecat în față și i-am spus:

— Walter – ascultă-mă! Toți oamenii din lumea asta sunt niște *străini*. Dacă îți dorești un prieten, trebuie să ieși în lume și să-ți faci unul!

Walter se opunea ideii că este nevoie de timp și de energie ca să pui bazele unei prietenii durabile. Chiar dacă era responsabil și energic în demersul lui, încă mai avea părerea puerilă că tot ce avea de făcut pentru a stabili o relație strânsă era să dea peste

persoana potrivită. Deoarece nu acceptase că o prietenie evoluează în timp, într-un ritm lent, și necesită înțelegere, sensibilitate și răbdare, ducea o viață singuratică.

Atitudinea pasivă cu care Walter intra în relațiile de prietenie era și mai pronunțată în viața sa amoroasă: părea că nu reușește să găsească femeia ideală. După ce își revenise în urma unui divorț dureros (în bătălia judecătorească acerbă, soția sa câștigase custodia fiului lor), acum încerca din răsputeri să găsească o nouă iubită.

Adevărata problemă care îl chinuise pe Walter în relația lui consta în faptul că era prizonierul unor concepte și idei, nu al sentimentelor. Își ascundea vulnerabilitatea în spatele intelectului său formidabil, ceea ce împiedica orice intimitatea autentică. Venea la ședințele de terapie în grup de aproape șase luni de zile și la fiecare ședință primea din partea grupului același mesaj pe care îl auzise și de la soția sa – că nu își împărtășea sentimentele, că era distant din punct de vedere emoțional. Într-o seară, o membră a grupului a reușit să-l facă să înțeleagă:

— Când vorbești despre suferința ta, nu văd nici urmă de suferință. Când mă îmbrățișezi, nu îți simt îmbrățișările.

În cele din urmă, Walter a înțeles că exista un sâmbure de adevăr în reproșurile fostei soții.

— Credeam că era pur și simplu o femeie răutăcioasă și critică, mi-a mărturisit el. Niciodată nu mi-a trecut prin minte că poate avea dreptate sau că puteam să învăț ceva despre mine însumi dacă o ascultam.

Când Walter și-a făcut timp să asimileze această revelație, a manifestat dintr-odată mai mult entuziasm față de procesul terapeutic și a fost capabil să lucreze la demontarea barierelor sale emoționale. Pe măsură ce devenea mai viu în plan emoțional, era în sfârșit capabil să aibă o relație satisfăcătoare cu o nouă prietenă.

În timpul ultimei sale ședințe cu mine, și-a împărtășit propriile sentimente legate de terapie.

— Știi, mi-a zis el, mi-au trebuit doi ani ca să învăț un lucru simplu: că dacă vrei o relație adevărată, trebuie să fii dispus să evoluezi și să te schimbi. Dacă aș fi știut acest lucru în urmă cu zece ani, aș mai fi fost și astăzi alături de soția mea și de fiul nostru.

Walter nu poate fi învinovățit pentru că dorea să creadă că relațiile ar trebui să fie simple și „firești". Stă în firea omului să își dorească o viață lipsită de efort. Când eram bebeluși, se întâmpla ca lumea să nu ni se deschidă în față, iar noi eram frustrați; când lumea ne oferea totul pe tavă, eram satisfăcuți. Din miile de astfel de tranzacții timpurii ne-am construit un model despre lume și ne cramponăm de acest model învechit, chiar cu riscul de a ne sacrifica relațiile. Pricepem greu că, dacă vrem să fim iubiți, mai întâi trebuie să fim iubitori. Și nu mă refer la acest lucru în termeni sentimentali. Nu vreau să spun că trebuie să trimitem flori, să scriem bilețele de iubire sau să învățăm noi tehnici de a face dragoste – deși oricare dintre aceste activități ar putea fi un aspect bine-venit într-o relație de iubire. Pentru a deveni iubitor, trebuie mai întâi să renunțăm la tacticile de autoapărare și la credințele despre care am vorbit în primele cinci capitole și să le înlocuim cu unele mai constructive. Trebuie să ne schimbăm opiniile despre relațiile de iubire, despre partenerii noștri și, în cele din urmă, despre noi înșine.

TEAMA DE SCHIMBARE

Frica noastră de schimbare zădărnicește schimbările pe care trebuie să le facem pentru a avea o relație mai satisfăcătoare. Frica de schimbare este, de asemenea, o trăsătură fundamentală a natu-

rii umane. Ne putem simți neliniștiți chiar atunci când trecem printr-o schimbare pozitivă, cum ar fi o promovare profesională, mutarea într-o nouă locuință sau plecarea în vacanță. Orice ne rupe de rutina noastră confortabilă sau nu chiar atât de-confortabilă declanșează sistemul de alarmă al creierului vechi. Acesta ne atenționează că suntem pe punctul de a intra pe un teritoriu care deocamdată e necartografiat și nestudiat, iar pericolul ar putea să pândească la fiecare colț.

Constat că există reticență în fața schimbării chiar și printre copiii mici. Când fiica noastră Leah avea doi ani și jumătate, fratele ei mai mic, Hunter, crescuse de acum și nu mai încăpea în coșulețul împletit în care dormea, așa cîl Helen și cu mine am decis să o mutăm într-un pătuț de copii, iar pe bebeluș, în leagănul ei. Pătuțul de copil avea un grilaj de 15 centimetri care glisa și putea fi coborât până la jumătatea înălțimii patului, pentru a preveni rostogolirea din pătuț în timpul nopții. Jumătatea din partea de jos nu era prevăzută cu șină de culisare. În prima dimineață, când Leah s-a trezit în noul ei pat, am auzit-o strigând obișnuitele ei cuvinte la trezire: „Tati! Tati! Mami! Mami!". Am mers amândoi în camera ei și am văzut-o stând în genunchi, cu mânuțele încleștate pe micul grilaj al pătuțului. Spunea: „Ridicați-mă de-aici!" – așa cum făcea și când se trezea în vechiul ei leagăn. Am fost luați prin surprindere de neajutorarea ei. Ar fi putut păși fără nicio problemă peste bara grilajului sau s-ar fi putut muta cu câțiva centimetri mai aproape de acea parte a pătuțului care nu avea niciun grilaj.

„Leah", i-am spus eu plin de entuziasm, „poți să te dai jos singură din pătuțul tău nou!"

„Nu pot", mi-a răspuns ea, scoțând în afară buza de jos. „Sunt blocată."

„Leah, uită-te aici!" am implorat-o, bătând ușor cu palma în acea parte a pătuțului care nu avea grilaj. „Poți să te dai jos sărind jos pe aici!" În continuare, a rămas inertă, stând în genunchi. Până la urmă, am fost nevoiți să ne așezăm pe pătuț, lângă ea, și să-i arătăm cum să procedeze ca să se dea jos. Încurajată de noi, a reușit să ne imite, să-și învingă rezistența la schimbare și să coboare din pat.

Am asistat odată la o un exemplu și mai grăitor pentru paralizia în fața schimbării, în timp ce urmăream știrile de seară la televizor. O stație de emisie a televiziunii locale prezenta un reportaj despre un băiețel care se născuse cu probleme de imunitate severe și din momentul nașterii își petrecuse întreaga viață încapsulat într-o sferă de plastic, izolat de microbii care i-ar fi putut pune viața în pericol. Mama și tatăl lui, părinți devotați, îi erau alături în fiecare zi, însă erau separați de el prin peretele de plastic al sferei și singurul mod în care puteau să îl atingă era să își pună niște mănuși lungi, sterile, care erau inserate în permanență în sfera de plastic.

La scurt timp după a cincea aniversare a zilei de naștere a băiețelului, i se efectuase un transplant de măduvă osoasă, operație încununată de succes, și după o testare elaborată, doctorii au decis că sistemul său imunitar era suficient de dezvoltat pentru a-i permite să părăsească lumea lui sterilă. În ziua în care se programase ca băiatul să iasă din sfera sterilă, balonul a fost despicat, iar mama și tatăl, încântați peste măsură, au putut să-l țină în brațe. Pentru prima oară, puteau să își sărute și îmbrățișeze fiul. Dar, spre surpriza tuturor, băiețelul s-a ghemuit temător în spatele sferei de plastic. Părinții îl chemau la ei, însă copilul nu se clintea. În cele din urmă, tatăl a fost nevoit să se târască în interiorul sferei și să-l scoată afară. În timp ce micuțul se uita de jur-împrejurul camerei în care se afla, a început să plângă. Deoarece până atunci

stătuse într-un spațiu închis, de 2,4 m pe 3 m, camera i se părea probabil enormă. Părinții l-au îmbrățișat și l-au acoperit cu sărutări calde pentru a-i da încredere, dar el nu era obișnuit cu niciun fel de contact fizic și și-a arcuit spatele, ca să scape de îmbrățișări.

Partea a doua a acestei întâmplări, filmată câteva zile mai târziu, prezenta cum copilul începea să se obișnuiască și să se simtă în largul lui cu viața pe care o ducea în afara balonului de plastic; dar în ziua eliberării lui din spațiul în care fusese captiv, a fost evident că teama de a se confrunta cu necunoscutul a copleșit dorința sa de a explora lumea.

Micuțul trăise timp de cinci ani închis în interiorul sferei lui de plastic. Cuplurile care vin la ședințele mele de terapie au trăit doi, zece, douăzeci de ani – sau chiar patruzeci de ani – închiși într-o relație restrictivă, care le-a inhibat dezvoltarea. Deoarece au investit atât de mulți ani în comportamente repetitive, este absolut firesc ca partenerii să manifeste o mare reticență față de schimbare. La urma urmelor, eu le cer nu doar să treacă prin anxietatea provocată de învățarea unui nou stil de relaționare, dar și să se confrunte cu suferința și teama care au rămas închise în interiorul lor decenii la rând; acesta constituie, de altfel, motivul primar al comportamentului lor disfuncțional.

TĂRÂMUL FĂGĂDUINȚEI

Pentru a vă oferi o perspectivă revelatoare pentru greutățile întâmpinate în crearea unui parteneriat conștient, aș dori să vă redau versiunea mea, foarte scurtată, a legendei lui Moise și a Pământului Făgăduinței, pe care o percep ca pe o parabolă a psihicului uman.[2] Povestea se desfășoară astfel.

În urmă cu multe secole, israeliții erau un mare trib care locuia în apropierea Mării Mediterane. Asupra pământurilor unde își

duceau ei existența s-a abătut o secetă cumplită și, pentru a supraviețui, israeliții au migrat spre partea de sud a Egiptului, unde coșurile oamenilor erau ticsite de grâne. Dar în schimbul grânelor au fost obligați să devină sclavii egiptenilor, au fost supuși unui tratament inuman și nevoiți să ducă la îndeplinire munca istovitoare de face cărămizi fără paie. După mai bine de patru sute de ani de viață amară, în neamul lor a apărut un bărbat numit Moise, care le-a spus israeliților: „Cum vine asta? Aveți un comportament dureros, repetitiv, fără niciun rezultat. Ați uitat de unde vă trageți. Voi nu sunteți sclavii Egiptului, ci copiii Marelui Iahve! Dumnezeul tuturor dumnezeilor este Creatorul vostru, iar voi sunteți poporul Lui ales!".

Cuvintele lui Moise au trezit în inimile israeliților sentimentul recunoașterii de sine, iar ei și-au conștientizat propriile limite mentale. Acest lucru i-a făcut să cadă pradă neliniștii și nefericirii – cam cum li se întâmplă multor cupluri care vin în cabinetul meu pentru consiliere psihologică.

Ademeniți de viziunea unei Tărâm al Făgăduinței, israeliții l-au urmat pe Moise. Dar ei nu erau pregătiți să facă față greutăților acestei călătorii și aveau prea puțină încredere în protecția lui Dumnezeu. Când s-au confruntat cu primul obstacol, Marea Roșie, ei i s-au plâns amarnic lui Moise: „Ne-ai scos din colibele noastre, unde ne era bine, făcându-ne un trai mai bun. Acum, drumul ne este blocat de o mare uriașă! Oare doar pentru că nu erau locuri de îngropăciune în Egipt ne-ai adus în deșert, ca să ne dăm suflarea aici? Ce ar trebui să facem?".

Nici Moise nu era prea sigur ce urma să facă, dar el era convins că dacă avea credință, o cale avea să i se arate. În timp ce se gândea la soarta lor, un nor uriaș de praf a apărut la orizont. Spre marea lor groază, israeliții și-au dat seama că era un nor stârnit de pașii vijelioși prin nisipul deșertului a miilor de soldați egipteni

care se apropiau rapid cu intenția să-i captureze și să-i pună iar în lanțuri.

În acel moment, Moise a ridicat brațul și, ca prin minune, un vânt puternic dinspre est a despicat apele Mării Roșii. Uimiți și înspăimântați de acest mare miracol, israeliții și-au luat inima în dinți, au aruncat o ultimă privire spre Egipt – singurul cămin pe care îl cunoscuseră până atunci – și l-au urmat pe Moise temători prin abisul apelor. Erau ziduri uriașe de apă la stânga și la dreapta lor. Când au reușit să traverseze marea în siguranță, Moise a ridicat încă o dată brațul său, iar zidurile uriașe de apă s-au prăbușit, înghițind toți egiptenii care îi urmăreau într-un torent nimicitor de apă.

Israeliții au avut puțin timp la dispoziție să sărbătorească trecerea lor cu bine pe celălalt țărm al mării. În vreme ce priveau pământul nou unde sosiseră, au fost uimiți să constate că ajunseseră la marginea unui deșert fără urmă de viață. Încă o dată, și-au strigat disperarea, cuprinși de amărăciune: „Ne-ai tulburat viața liniștită. Ne-ai îndemnat să te urmăm într-o călătorie istovitoare. Era cât pe ce să fim prinși din urmă de egipteni. Era să fim înghițiți de apele Mării Roșii. Iar acum ne-am rătăcit într-un pământ sterp, lipsiți de hrană și de apă!".

În ciuda temerii lor, israeliții nu aveau o altă cale de întoarcere, decât să meargă mai departe. Au rătăcit mai multe luni de zile pe pământul străin, având drept călăuză o coloană de nori în timpul zilei și o coloană de foc în timpul nopții. Au avut de înfruntat multe greutăți, dar Dumnezeu era îndurător și le-a făcut povara mai ușoară, împlinind miracole. În cele din urmă, israeliții au ajuns la capătul deșertului. Dincolo de culmea înaltă a deșertului, spunea Moise, aveau să descopere Țărâmul Făgăduinței. Au fost trimiși cercetași pentru a vedea cu ochii lor pământul acela, dar când s-au întors, au adus vești mai proaste decât se așteptau:

„Pe Pământul Făgăduinței curge, într-adevăr, lapte și miere, dar el este deja ocupat! Acolo este căminul cananeenilor, niște creaturi uriașe, înalte de doi metri și jumătate!". Mulțimea adunată să primească vestea a început să strige cuprinsă de groază și încă o dată oamenii spuneau că tânjesc după tihna și siguranța vieții din Egipt.

În acel moment, Dumnezeu le-a vorbit: „Deoarece nu aveți credință și continuați să vă amintiți de viața voastră din Egipt, veți fi nevoiți să rătăciți prin pustiu vreme de patruzeci de ani, până când o nouă generație se va ridica, iar acei oameni nu-și vor mai aminti vremurile apuse. Doar atunci veți putea păși pe Tărâmul Făgăduinței!". Așa se face că mai mult de patruzeci de ani israeliții au trăit în tabăra lor, în pustiul deșertului. S-au născut copii și au murit bătrâni. În cele din urmă, s-a ridicat un nou conducător, care i-a dus în Israel, unde aveau să trudească din greu ca să ia pământul de la cananeeni.

Ce învățătură putem desprinde din această poveste cunoscută, pentru a ne fi de folos în explorarea relațiilor de iubire? Unul dintre primele adevăruri pe care ni le putem însuși este că cei mai mulți dintre noi își continuă relația ca și cum ar trăi în somn, angajându-se în interacțiuni de rutină, care le oferă puțină plăcere. La fel ca israeliții în cei patru sute de ani de sclavie la picioarele egiptenilor, am uitat cine suntem. În cuvintele lui Wordsworth, venim pe lume „ducând după noi nori de glorie", însă focul se stinge repede, iar noi pierdem din vedere faptul că suntem ființe întregi, spirituale. Avem o existență săracă, repetitivă, nesatisfăcătoare, și ne învinovățim partenerii pentru nefericirea noastră.

Povestea aceasta ne mai spune că suntem prizonierii fricii de schimbare. Când le cer cuplurilor să riște asumarea de noi comportamente, oamenii se supără pe mine. O parte din ființa lor ar

prefera să divorțeze, să rupă unitatea familiei și să împartă toate bunurile, în loc să dobândească un nou stil de a relaționa. La fel ca și israeliții, ei tremură în fața Mării Roșii, chiar dacă le este deschisă calea în fața ochilor. Mai târziu, când sunt la ananghie în călătoria pe care au început-o, greutățile emoționale par să fie hoarde de dușmani egipteni care îi urmăresc și monștri uriași care stau la pândă. Spre deosebire de experiența israeliților, dușmanul este în interiorul lor; el este compus din acele părți negate și refulate ale ființei lor care amenință să ajungă în planul conștientului.

Adevărul suprem al poveștii lui Moise este că în viață așteptăm recompense care să ne parvină ușor și fără vreun sacrificiu din partea noastră. Întocmai ca israeliții, care își doreau ca Țărâmul Făgăduinței să fie Grădina Edenului, darul oferit pe tavă de Dumnezeu lui Adam și al Evei, ne dorim ca simplul act al îndrăgostirii să ne vindece de toate relele. Ne dorim să trăim într-o poveste cu zâne, în care frumoasa prințesă îl întâlnește pe chipeșul prinț și apoi trăiesc fericiți până la adânci bătrânețe. Dar numai când israeliții au văzut Țărâmul Făgăduinței ca pe o oportunitate, ca pe o șansă de a crea o nouă realitate, le-a fost îngăduit să pună piciorul acolo. Și doar când înțelegem relația de iubire drept un vehicul pentru schimbare și autodezvoltare putem să ne îndeplinim mistuitoarele dorințe inconștiente.

CE NE AȘTEAPTĂ

Acest capitol marchează un punct de cotitură în cartea de față. Până acum, am descris parteneriatul inconștient, o relație caracterizată prin reacția de răspuns a creierului vechi. În continuare, voi explica modul în care vă puteți transforma parteneriatul într-unul mai conștient, într-o relație generatoare de dezvoltare. Vă prezint o scurtă trecere în revistă a ceea ce urmează. Capitolul

7 explorează o idee de modă veche – asumarea angajamentului – și explică de ce reprezintă ea o condiție preliminară pentru dezvoltarea emoțională. Capitolul 8 prezintă modul în care vă puteți transforma relația de iubire într-o zonă de siguranță – un mediu sigur și protector, care resuscitează dorința de intimitate într-o iubire romantică. Capitolul 9 vă oferă câteva tehnici pentru a aduna mai multe informații despre voi și partenerul vostru. Capitolul 10 explorează ideea paradoxală că unicul mod de a vă satisface nevoile din copilărie este să vă angajați voi înșivă, cu inima deschisă, în satisfacerea nevoilor partenerului vostru. Capitolul 11 abordează crearea unui sentiment profund de conexiune prin eliminarea negativismului din relația voastră. Capitolul 12 reprezintă un interviu pe care l-am luat partenerilor din două cupluri, care se descurcă de minune în drumul de creare a unui parteneriat conștient. Partea a III-a include o serie de exerciții care vă vor ajuta să transpuneți înțelegerea pe care ați dobândit-o în Partea I și în Partea a II-a în comportamente practice, generatoare de dezvoltare. (Este important să citiți Partea I și Partea a II-a înainte să practicați exercițiile. Ele vor fi mai încărcate de semnificație pentru voi odată ce veți fi înțeles teoria din spatele lor.)

CAPITOLUL 7

ANGAJAMENTUL

O viață împletită cu a mea, pentru tot restul existenței – acesta este miracolul căsătoriei.

Denis de Rougemont

Când cei doi parteneri intră la mine, pentru prima lor ședință de consiliere terapeutică, știu puține lucruri despre ei, sau poate nimic. Dar știu cu o oarecare certitudine faptul că au pierdut conexiunea vitală dintre ei și s-au împotmolit undeva, în lupta pentru putere. Ar putea fi oriunde de-a lungul acestui drum întortocheat. Ar putea fi proaspăt căsătoriți, încă năuciți după șocul descoperirii că au luat în căsătorie persoana nepotrivită. Ar putea fi un cuplu de vârstă mijlocie care încearcă să facă față stresului de a avea două cariere, copii la vârsta adolescenței și o relație care a degenerat într-o serie de lupte interminabile. Ar putea fi un cuplu mai vârstnic, în cadrul căruia cei doi au pierdut toate sentimentele pe care le nutreau odată unul pentru celălalt și care acum iau în calcul ideea unui divorț „prietenesc"; dar, oricare ar fi circumstanțele lor, pot presupune – pe bună dreptate – că toți acești oameni au parcurs călătoria lor trecând peste etapa romantică a unei relații și au ajuns să fie implicați într-un conflict. Au pierdut ceva; vor acel ceva înapoi și niciunul nu știe cum să îl obțină.

Cu ceva ani în urmă, abordarea mea și a multor colegi de-ai mei consta în a plonja în lupta pentru putere a celor doi parteneri. În timpul primelor ședințe, obișnuiam să clarific dacă problemele principale ale cuplului respectiv aveau de-a face cu sexul, comunicarea, banii, parentajul, așteptările fiecăruia legate de rolul de îndeplinit, dependența de alcool sau de droguri și așa mai departe. În următoarele câteva luni, obișnuiam să îi ajut să dobândească fiecare propria înțelegere referitor la aceste probleme. O parte importantă a acestui proces terapeutic consta în prezentarea unor tehnici de comunicare a sentimentelor lor într-un mod mai direct: „Spune-i lui Mary cum te-ai simțit când ți-a spus acest lucru!" sau: „Întoarce-te spre George și explică de ce i-ai închis telefonul în nas!". La sfârșitul fiecărei ședințe, îi ajutam pe cei doi să cadă de acord asupra încheierii unui contract care stipula un anumit curs al acțiunii în viitor. De exemplu, George se arăta de acord să-i facă un compliment lui Mary în fiecare zi, iar Mary se învoia să își exprime mânia prin cuvinte, în loc să se retragă în ea și să prefere tăcerea. Aceasta era modul terapeutic tipic de abordare a relației contractuale, abordare orientată asupra problemă, asupra rezolvării conflictului. Mulți terapeuți încă mai folosesc aceste tehnici.

Cuplurile învățau foarte multe despre partenerii lor pe parcursul terapiei și deveneau mai pricepuți în arta comunicării. Totuși, spre consternarea mea, puțini erau capabili să depășească stadiul luptei pentru putere. În loc să se certe pe seama problemelor care îi aduseseră în cabinetul de terapie, acum se certau vrând să stabilească cine încălcase primul contractul. Uneori, aveam impresia că funcția mea în calitate de terapeut era doar de a cuantifica și de a da un cadru formal conflictelor dintre ei.

La începutul activității mele de terapeut, lucrul din cabinetul meu de consiliere terapeutică se desfășura sub supravegherea

unui alt coleg specialist și obișnuiam să îmi împărtășesc frustrarea cu acest consilier. Unde greșeam? De ce cuplurile care urmau terapia mea înregistrau un progres atât de lent? Mi se părea că tot ce făceam era să le dau oamenilor un nou subiect de ceartă. Consilierul meu zâmbea de multe ori cu subînțeles și mă dojenea că puneam prea mult suflet preocupându-mă personal dacă acești clienți ai mei erau capabili sau nu să se schimbe. Dacă ar fi vrut să se schimbe – mă asigura colegul meu –, ar fi făcut-o. Poate că îmi confundam propriile motivații cu ale lor. Rolul meu, îmi amintea el, era să-i învăț cum să își dezvolte aptitudinile de comunicare, să-i ajut să dobândească o perspectivă asupra propriilor probleme și să-i las să meargă singuri pe drumul lor.

Mi-au trebuit câțiva ani să descopăr că terapia de cuplu nu se poate baza doar pe chestiuni de suprafață, cum ar fi banii sau incompatibilitatea de roluri și cea sexuală. Dincolo de aceste aspecte superficiale se găsește o problemă spinoasă. După cum îmi spunea o clientă:

— Conflictul dintre mine și soțul meu era prea mare ca cei-lalți terapeuți să ne poată ajuta. Nu reușeam să formulăm problema în cuvinte, iar ei nu puteau să o înțeleagă. Dar tocmai acest conflict punea gaz pe foc în toate neînțelegerile noastre mărunte.

Această „problemă mai generală" despre care vorbea clienta mea este răspândită printre majoritatea cuplurilor care caută sprijin în terapia de cuplu. Multe persoane experimentează o conexiune întreruptă începând din copilărie. Vreau să spun că persoanele care au avut grijă de ei în copilărie nu au reușit să le satisfacă nevoile primare, îndeosebi nevoia de siguranță și cea de legătură sigură părinte-copil. După mulți ani, când au avut un partener apropiat, o ruptură similară a început să le despartă relația de iubire de atunci. Aceștia nu mai percep acel sentiment de conexiune cu partenerul lor și, de multe ori, celălalt membru al

cuplului a experimentat aceeași conexiune întreruptă; acest lucru îi face pe cei doi să-și piardă timpul criticându-se unul pe celălalt, în loc să fie tovarăși la nevoie și prieteni. Aptitudinile mai bune de comunicare și contractele cu angajamente comportamentale nu pot asigura refacerea punții de legătură îndelung dorită.

Am început să realizez că trebuia să privesc dintr-o altă perspectivă terapia de cuplu. În vreme ce reflectam asupra acestui aspect, mi-am amintit cuvintele lui Harry Stack Sullivan, un psihiatru care a scris *The Interpersonal Theory of Psychiatry* în anii '50. Sullivan spunea: „Nu contează atât de mult ce se întâmplă în lumea interioară a unui individ. Contează cu adevărat ce se întâmplă între indivizi". Am discutat această opinie cu Helen, iar ea mi-a amintit că Martin Buber, un teolog mistic evreu, are o filosofie similară. În celebra sa carte, *I-Thou*, scrisă în același deceniu ca volumul *Theory* al lui Stack, Buber susținea în mod explicit că interesul său nu se îndrepta atât asupra lui „Eu" și al lui „Tu", cât asupra cratimei dintre cele două cuvinte, pe care eu o numesc „*dintrele* sacru". Conform lui Buber, „Orice existență înseamnă să întâlnești".

În vreme ce reflectam la ideile lui Sullivan și Buber, mi-a venit o idee. Atunci când aveam ședințe de terapie cu cuplurile, eram nevoit să îmi mut atenția de la natura conflictului dintre cei doi indivizi la *calitatea relației* lor. Doar atunci puteam să-i ajut să stabilească o conexiune sigură și stabilă. Odată ce deveneau mai siguri în această nouă relație, ei puteau începe să vindece conexiunea întreruptă pe care o experimentaseră în urmă cu câteva decenii în preajma persoanelor care avuseseră grijă de ei în copilărie.

Înțelegând acest aspect, am început să lucrez mai intensiv în cadrul terapiei de cuplu, petrecând mai puțin timp sondând fenomenele de suprafață și mai mult timp concentrându-mă asupra conexiunii întrerupte dintre cele două părți. Pe măsură ce cuplu-

rile începeau să renunțe la cerința ca relația lor actuală să le satisfacă toate nevoile și se concentrau asupra lucrurilor de care avea nevoie relația lor de la *ei*, partenerii începeau să facă progrese remarcabile.

NEVOIA DE ANGAJAMENT

Din momentul în care am perceput cuplurile din această nouă perspectivă asupra relației, am înțeles rapid că era necesar să le cer ambilor parteneri să se angajeze în parcurgerea procesului terapeutic. Una dintre primele reguli pe care le impuneam era să vină la mine cel puțin douăsprezece ședințe de terapie consecutiv. Cu excepția urgențelor reale, ei urmau să-și organizeze programul astfel încât să vină absolut la fiecare întâlnire stabilită. Motivul pentru care am solicitat angajamentul lor de a participa la douăsprezece ședințe a fost acela că știam din proprie experiență și din studiile statistice că majoritatea cuplurilor renunță la terapie înainte de a cincea ședință fixată. Interesant de remarcat, acesta este cu aproximație răgazul de timp de care au nevoie problemele inconștiente pentru a ieși la suprafață, ceea ce declanșează adesea anxietate. După cum știm, o metodă verificată și funcțională de reducere a anxietății este evitarea. Unele cupluri reacționează la anxietate invocând pretextul că terapia înrăutățește lucrurile și își concediază terapeutul. Altele invocă scuza că „nu își găsesc timp" pentru a veni în continuare la ședințele stabilite. Un angajament pentru douăsprezece ședințe înăbușă în față acest comportament de evitare. Totuși, asta nu înseamnă că douăsprezece ședințe sunt suficiente în cazul tuturor cuplurilor. Ar fi necesar pentru cele care se află în cea mai profundă stare conflictuală să lucreze cu mine un an sau mai mult. Cel puțin am siguranța că cei doi parteneri vor continua terapia alături

de mine suficient de mult timp încât rezistența lor inițială să slăbească, anxietatea lor să fie depășită și cei doi să devină deplin implicați în procesul terapeutic.

Când veți ajunge să practicați exercițiile din această carte, s-ar putea ca și dumneavoastră să experimentați un sentiment de reticență în a finaliza procesul terapeutic. Unele exerciții vi se vor părea ușoare – chiar amuzante. Însă altele vă vor furniza informații noi despre propria persoană și vă vor provoca să evoluați și să vă schimbați. Pe măsură ce veți practica mai multe exerciții solicitante, veți fi tentat să lăsați deoparte cartea sau să modificați instrucțiunile. Exact în asemenea momente aveți nevoie să vă luați cu toată onestitatea angajamentul de a parcurge acest proces. Veți descoperi că, dacă vă veți lua angajamentul ferm de a duce până la capăt toate exercițiile și de a le practica exact așa cum sunt descrise, va fi mai simplu să vă învingeți rezistența.

Al doilea obiectiv pe care mi-am impus să-l respect în lucrul terapeutic cu cuplurile este să ajut partenerii să își clarifice viziunea despre relație. Înainte să aud toate lucrurile care le displac la relația lor, aș vrea să aflu cum ar prefera ei să fie această relație. Cum ar fi dacă ei ar trăi având o relație așa cum o visează? Definirea unei viziuni despre relație le mută energia de la dezamăgirile din trecut și prezent și o canalizează spre un viitor mai promițător. Materializarea viziunii lor este scopul terapiei.

Este surprinzător de ușor pentru cupluri să își creeze această viziune – chiar și pentru acelea aflate într-o mare frământare. Pentru a-i determina pe clienții mei să înceapă acest proces, le cer să întocmească o listă cu o serie de enunțuri pozitive care încep cu cuvântul „noi" și care să descrie genul de relație pe și-o doresc. Ei urmează să formuleze aceste enunțuri la timpul prezent, ca și cum viitorul ar fi deja aici. Iată câteva exemple: „Noi simțim că ne

face plăcere să fim unul în compania celuilalt", „Noi suntem într-o stare de siguranță financiară", „Noi ne petrecem timpul împreună făcând lucruri care ne plac amândurora". După doar o ședință de lucru terapeutic, ei sunt capabili să își clarifice viziunile distincte, să identifice elementele comune și să combine aceste elemente în spiritul atingerii unui scop comun. Odată ce viziunea este clarificată, le cer să o citească zilnic, ca pe o formă de meditație. Treptat, prin procesul de repetiție, viziunea ajunge să se sedimenteze în subconștientul lor.

ACCEPTAREA ANGAJAMENTULUI

Îndată ce lucrul asupra viziunii este finalizat – ceea ce de obicei se întâmplă aproximativ în a doua sau în a treia ședință, le cer cuplurilor să își ia cel de-al doilea angajament, iar acesta presupune ca partenerii să rămână împreună pe parcursul procesului terapeutic, în timpul celor douăsprezece săptămâni inițiale de terapie. Motivul pentru care solicit acest lucru este evident: terapia de cuplu nu este posibilă dacă nu există o relație cu care să lucrezi. Timp de trei luni, cei doi nu se vor despărți – doar dacă se pune capăt relației lor într-un mod catastrofal, cum ar fi suicidul, comiterea unei crime sau apariția unei boli mentale (cu toate că despărțirea și divorțul sunt de departe cele mai răspândite modalități pe care clienții mei le consideră drept semnalul de încheiere a relației lor, câțiva au avut sentimentul că era posibil să o ia razna și au existat câteva cupluri care au cochetat cu fantezii în care se ajungea la opțiuni mai violente). Eu numesc decizia de a închide toate aceste patru căi de ieșire acceptarea „angajamentului". Când veți ajunge la Partea a III-a, veți vedea că această decizie constituie unul dintre primele exerciții pe care vi se cere să le realizați.[1]

DINAMICA FUZIONIST-IZOLATOR

Adesea, cei doi membri ai unei relații de iubire reacționează față de angajamentul de a sta împreună în moduri diferite. În mod tipic, un partener se simte ușurat; celălalt se simte amenințat. Cel care se simte ușurat este de obicei „fuzionistul" din relație, cel care a crescut cu o nevoie de atașament nesatisfăcută. Cel care se simte amenințat este „izolatorul", care are o nevoie de autonomie nesatisfăcută. Fuzionistul este ușurat de acceptarea angajamentului deoarece garanția unei relații stabile – chiar dacă numai pentru trei luni – scade teama conștientă sau inconștientă de abandon (pentru fuzionist, această teamă este prezentă în permanență, dar ea este mai acută într-o relație frământată). Izolatorul se simte mai temător deoarece acceptarea angajamentului îi închide o cale de fugă importantă, declanșând frica arhaică a izolatorului de a nu fi absorbit în relație. În acest fel, Acceptarea Angajamentului tinde să liniștească frica unuia dintre parteneri și să o exacerbeze pe a celuilalt.

Pe durata acestei înțelegeri, încerc să reduc anxietatea clienților care se simt captivi. Le amintesc că angajamentul este încheiat doar pentru trei luni, iar la finalul acestui răstimp ei sunt liberi să ia alte decizii. Deoarece cu toții trebuie să ne încadrăm într-o durată de timp dată, cei mai mulți clienți constată că pot să se descurce. În plus, le explic că, dacă acceptă să rămână împreună, partenerii lor au tendința să devină mai puțin dependenți și intruzivi.

— Partenerul tău este atât de dependent de atenția ta, îi explic izolatorului, în parte pentru că nu ești disponibil din punct de vedere emoțional. Când sunteți împreună și lucrați la îmbunătățirea relației voastre, frica de abandon a partenerului tău va începe să dispară, iar el nu va mai simți aceeași nevoie de a fi mereu cu tine.

În mod ironic, luându-și angajamentul de a rămâne împreună timp de trei luni, izolatorul poate ajunge, în cele din urmă, să dispună de mai mult spațiu psihic decât înainte.

Reacția de răspuns a unui cuplu față de decizia de a rămâne împreună în aceste trei luni reprezintă o privire fascinantă și revelatoare aruncată asupra dinamicii mai complexe fuzionist-izolator. În cea mai mare parte a timpului, cei doi parteneri forțează o graniță invizibilă în încercarea de a-și satisface nevoile duale de autonomie și atașament. De regulă, fiecare individ se axează pe una dintre aceste nevoi: o persoană avansează, făcând efortul de a-și satisface nevoile neîmplinite de atașament; cealaltă se retrage, făcând efortul de a-și satisface nevoia de autonomie neîmplinită. Unele cupluri rămân blocate în acest dans special pe tot parcursul relației lor.

Altele experimentează o neașteptată răsturnare de situație. Din varii motive, de obicei persoana care avansează începe să facă un pas înapoi. Partenerul care obișnuia să se retragă se răsucește uluit: unde este urmăritorul? Spre surprinderea tuturor, izolatorul descoperă dintr-odată o nevoie neîmplinită de apropiere. Tiparul se inversează, la fel ca polii magnetici, iar de data asta izolatorul pornește în urmărire. Este ca și cum toate cuplurile ar cădea de acord să păstreze o distanță constantă între parteneri. Dacă unul din ei începe să încalce granița și pătrunde pe teritoriul celuilalt, respectivul trebuie să facă un pas înapoi. Dacă o persoană începe să părăsească teritoriul său, cealaltă pornește în urmărire. La fel cum se întâmplă cu o pereche de magneți având același tip de sarcină, dispuși unul în fața celuilalt, aici există o forță de câmp invizibilă care îi ține pe cei doi parteneri la o distanță considerabilă separați unul față de celălalt. În relația lor nu există suficientă siguranță, astfel încât cei doi să se simtă confortabil dacă ar fi mai apropiați.

PORȚI DE IEȘIRE NONCATASTROFALE

Un anumit cuplu cu care am lucrat ajunsese să stăpânească la perfecție acest joc al atracției și respingerii. Sylvia și Ricardo aveau atât de multe ieșiri de acest gen – pe care le numesc „noncatastrofale" –, încât rar se întâmpla să stea împreună – un indiciu al reușitei lor de a rămâne separați era faptul că nu mai făcuseră dragoste de aproape trei ani. Porțile de ieșire noncatastrofale sunt deseori greu de depistat; cu toate acestea, prin ele o relație poate pierde o mare cantitate de energie și intimitate.

Ca temă de lucru, le-am cerut Sylviei și lui Ricardo să petreacă o singură zi împreună, făcând ceva care amândurora le făcea plăcere. Chiar a doua zi, care se întâmpla să fie sâmbătă, cei doi au căzut de acord să meargă la plimbare prin împrejurimi și după aceea să ia cina în oraș.

În dimineața acelei zile, exact când erau pe punctul să iasă din casă, Sylvia a venit cu ideea să invite un prieten comun care să-i însoțească în plimbarea lor prin împrejurimi. Trecuse mult timp de când nu îl mai văzuseră, se gândise ea, și, în plus, acestuia îi făcuse întotdeauna plăcere să evadeze din tumultul orașului. Ricardo spunea că era mai degrabă o idee proastă. Scopul real al acelei zile era ca ei doi să-și petreacă timpul împreună. De ce voia ea mereu să strice totul? A urmat o oră întreagă de ceartă aprinsă; apoi Ricardo a cedat. Sylvia l-a sunat prietenul lor comun, care a fost încântat să-i însoțească. Cât timp l-au așteptat, Sylvia a citit ziarul și a dereticat prin casă, în timp ce Ricardo a dispărut în „vizuina" lui, ca să pună ordine într-un maldăr de facturi.

Prietenul și-a făcut apariția, apoi cei trei s-au urcat în mașină și au plecat să facă o plimbare în afara orașului. În timpul drumului cu mașina, cei doi bărbați au stat pe locurile din față – chipurile, pentru că, având picioarele lungi, aveau nevoie de mai mult

spațiu –, în timp ce Sylvia a stat pe bancheta din spate, citind o carte. În timpul plimbării pe jos, Sylvia sau Ricardo au stat de vorbă pe rând cu prietenul lor, în timp ce partenerul celălalt mergea în urma lor.

Când s-au întors în oraș, prietenul lor a plecat acasă, iar cuplul și-a făcut planuri pentru cina în oraș. Au decis să meargă la un restaurant care avea și o formație live. La restaurant, Ricardo a venit cu ideea să aleagă o masă chiar în fața grupului de artiști care urma să susțină programul muzical, ca să poată fi mai atenți la muzică. Au mâncat și au încercat să poarte o conversație, dar s-au lăsat păgubași în cele din urmă, deoarece muzica era atât de tare, încât nu se puteau auzi. Au plecat de la restaurant exact la nouă fără un sfert, ca să ajungă acasă la timp pentru emisiunea lor preferată. Îndată ce au intrat în casă, și-au umplut paharele cu băutură și s-au așezat amândoi în fața televizorului. Sylvia a mers la culcare la unsprezece (după ce, ca de obicei, l-a îndemnat pe Ricardo să nu întreacă măsura cu băutura), iar Ricardo a mai zăbovit în fața televizorului până la ora unu noaptea, sorbindu-și scotch-ul. Cu mare îndemânare, au reușit să-și petreacă întreaga zi împreună, dar fără niciun moment de intimitate. Deși nu își dădeau seama, trăiau un divorț invizibil.

DIVORȚUL INVIZIBIL

Într-o măsură mai mică sau mai mare, majoritatea cuplurilor implicate în lupta pentru putere urmează un tipar similar: cei doi parteneri își structurează viața într-un asemenea mod încât adevărata intimitate este practic imposibilă. Metodele lor sunt adesea ingenioase. După ce le-am pus clienților mei o întrebare simplă: „Ce face soțul sau soția ta pentru a te evita?", am alcătuit o listă cu peste trei sute de răspunsuri diferite. Iată un fragment extras din

această listă. Conform surselor mele de informații, perechile lor îi evitau astfel: „citește romane de dragoste", „dispare ore întregi în garaj", „stă lipit de telefon", „bibilește mașina", „petrece o groază de timp cu copiii", „rămâne ore în șir țintuit în fața calculatorului", „face voluntariat pentru orice comitet de la biserică", „petrece o groază de timp în jurul ambarcațiunii de la chei", „petrece timpul la mama și familia ei", „are o altă relație", „evită să mă privească fix în ochi", „memorează fiecare cuvințel din *The New York Times*", „ațipește pe canapea", „urmărește ahtiat meciurile", „vine târziu seara acasă", „are fantezii în timp ce făceam dragoste", „nu are chef de nimic", „nu dorește să fie atinsă", „bea patru pahare de whisky pe noapte", „petrece prea mult timp la clubul Rotary", „minte", „refuză să facă sex", „face sex, nu dragoste", „își petrece zilele doar pe terenul de tenis", „e bulimică", „face jogging câte șase kilometri pe zi", „se duce la pescuit tot weekendul", „se duce la cumpărături", „are propriul apartament", „visează cu ochii deschiși", „refuză dialogul", „fumează marijuana", „joacă jocuri video până la două dimineața", „vorbește ore în șir la telefon", „deretică tot timpul prin casă", „se masturbează", „cântă la chitară", „are conturi bancare separate", „caută scandalul cu lumânarea", „citește reviste", „dezleagă cuvinte încrucișate", „refuză să se căsătorească" și „iese în oraș ca să bea".

Faptul că atât de multe cupluri își asigură tot felul de porți de ieșire din relație ridică o întrebare evidentă: de ce petrec bărbații și femeile atât de mult timp evitând intimitatea? Există două motive foarte întemeiate: mânia și frica. De ce mânia? În etapa romantică a unei relații, oamenii constată că le este relativ ușor să fie apropiați, deoarece sunt dominați de anticiparea împlinirii dorinței. Partenerii lor par să fie mami și tati, medicul și terapeutul, toți adunați într-unul singur. După câteva luni sau câțiva ani mai târziu, când înțeleg că partenerii lor s-au angajat

să obțină propria salvare, nu pe a lor, ei se simt trădați. O înțelegere tacită a fost încălcată. În semn de răzbunare, ei ridică baricade emoționale. De fapt, ei spun: „Sunt furios pe tine pentru că nu mi-ai împlinit dorințele". După aceea, încep să caute sistematic plăcere și satisfacție în afara relației. La fel ca o vacă într-un țarc, care își lungește gâtul ca să ajungă să pască iarba verde de cealaltă parte a gardului, ei caută satisfacția în altă parte. Soțul care stă seara târziu la birou, chiar dacă și-a terminat ziua de lucru, soția care le citește cărți copiilor toată seara, în timp ce soțul ei se uită la televizor încearcă să găsească plăcerea care lipsește în relațiile lor.

Celălalt motiv pentru care cuplurile evită intimitatea este frica – în special, frica de suferința emoțională care ar putea fi replica celor experimentate în copilăria lor. La nivel inconștient, multe persoane reacționează față de partenerii lor ca și cum ar fi dușmani. Orice persoană –părinte, partener sau vecinul de alături – pe care creierul vechi o percepe drept o sursă de satisfacere a nevoilor, iar după aceea nu oferă această satisfacție este catalogată de creierul vechi ca o sursă a suferinței, iar suferința intensifică spectrul morții. Dacă partenerul vostru nu nutrește iubire protectoare față de voi și nu urmărește să vă împlinească nevoile fundamentale, o parte din voi se teme că veți muri și consideră că partenerul vostru permite să se întâmple un asemenea lucru. Când lipsa acută a iubirii protectoare este dublată de atacuri de natură verbală sau – în anumite cazuri – de abuz fizic, partenerul devine un inamic și mai puternic. De aceea, motivul subconștient pentru care unele persoane își evită partenerul nu este acela că ele caută ceva mai bun, ci faptul că fug de moarte. Imaginea adecvată în acest caz nu este o scenă bucolică, în care o vacă se află în căutarea ierbii suculente, ci a unui miel îngrozit care aleargă să scape din calea unui leu.

În cele mai multe cazuri, frica de partener este inconștientă. Cuplurile nu sunt conștiente decât de o ușoară senzație de anxietate pe care o resimt unul în preajma celuilalt și de dorința de a fi în compania altor persoane sau de a se implica în alte activități. În mod ocazional, frica este mai aproape de suprafață. O clientă îmi spunea că se simțea într-adevăr în siguranță în preajma soțului ei doar când cei doi se găseau în cabinetul meu. Nu o abuzase fizic niciodată, dar relația lor era atât de dominată de tensiune, încât o parte din ea simțea că viața îi era în pericol.

ÎNGUSTAREA PORȚILOR DE IEȘIRE

Ce înțeleg eu prin „porți de ieșire" și de ce este atât de important să le limităm? De fapt, ieșirile reprezintă un mod de a pune în scenă sentimentele noastre în loc să le formulăm în cuvinte. De exemplu, e mai ușor să stai până seara târziu la birou decât să îi spui partenerei tale că te simți nefericit de fiecare dată când treci pragul casei. Aveți un motiv rezonabil să vă țineți departe de casă – nu doriți să vă simțiți deprimat. De asemenea, poate că e nevoie de foarte mult curaj să îi spuneți partenerului cum vă simțiți cu adevărat când sunteți împreună. Este mult mai simplu să stați până seara târziu peste orele de program și să evitați orice suferință și scandalurile.

Pentru a avea o relație de iubire satisfăcătoare, ambii parteneri au nevoie să își canalizeze energia înapoi către relație. În primul rând, este foarte dificil să identifici ce nu merge într-o relație, dacă participanții continuă să rămână distanți și neconcentrați. Mai important, doi parteneri apropiați nu se pot reconecta până când nu sunt disponibili din punct de vedere fizic și emoțional.

Pentru a ajuta cuplurile să își învingă rezistența față de îngustarea eventualelor porți de ieșire, mă bazez pe principiul cunoscut

drept „schimbarea treptată".[2] Probabil ați descoperit acest principiu în viața voastră. Este mai simplu să abordezi un proiect complicat dacă îl fragmentezi în sarcini mai mici, gestionabile. În acest fel, puteți ierarhiza sarcinile în ordinea gradului de dificultate și le puteți aborda mai întâi pe cele ușoare. Schimbarea treptată face întregul proiect să pară mai gestionabil.

Când veți ajunge la Partea a III-a, veți descoperi un set de instrucțiuni complete pentru a vă lua angajamentul de a îngusta mai întâi porțile de ieșire, apoi de a le închide; dar aș dori să specific aici că este vorba despre un proces continuu și nu doar de un eveniment sporadic. Per ansamblu, el presupune să stați de vorbă cu partenerul despre sentimentele voastre, în loc să le interpretați. Iată o prezentare a modului în care funcționează această abordare:

Imaginați-vă doi oameni captivi într-o relație nesatisfăcătoare. Ca să compenseze deșertăciunea care le pustiește sufletele, ei și-au umplut viața cu surogate de plăcere. Vă propun să ne concentrăm asupra porților de ieșire ale femeii. Pe lângă responsabilitățile presupuse de carieră și de creșterea celor doi copii, deține o funcție în consiliul local al comunității, are o viață socială activă și îi place să facă sport; se duce la două lecții de muzică pe săptămână și îi plac foarte mult romanele SF. Aceste activități o ajută să reducă intensitatea puternicului său sentiment de deznădejde, dar seacă energia vitală din relația cu partenerul ei.

Dacă această femeie ar trebui să decidă la care dintre activitățile ei să renunțe, mai întâi ar fi necesar să identifice care dintre nenumăratele ei angajamente poate fi catalogat, pe bună dreptate, drept o „ieșire". La fel ca mulți oameni, cel mai probabil ar putea să găsească o justificare pentru tot ce a făcut. Când veți efectua exercițiul de angajament din Partea a III-a a cărții, v-ați putea confrunta cu aceeași nedumerire inițială: ce anume este o ieșire din relație și ce este o activitate esențială sau o formă justificată de

recreere? Modul în care puteți primi un răspuns este să vă puneți singur următoarea întrebare: „Unul dintre principalele motive pentru care fac această activitate este să evit să-mi petrec timpul alături de partenerul meu?". Cele mai multe persoane știu dacă așa stau lucrurile sau nu. Dacă răspunsul este „da", înseamnă că activitatea voastră este o cale de ieșire și un subiect care merită să fie discutat cu partenerul vostru.

Să presupunem că această femeie și-a pus singură această întrebare și a identificat unele activități pe care ar fi dispusă să le scurteze sau la care ar putea renunța definitiv. Mai departe, le va aranja în funcție de gradul de dificultate și le va alege pe acelea la care poate renunța cel mai ușor. De exemplu, ar putea hotărî că e destul de ușor să facă două schimbări: să alerge trei zile pe săptămână, în loc de cinci, și să citească romanele ei preferate în pauză de prânz, nu seara, acasă, când ar putea să-și petreacă timpul cu soțul său. De asemenea, poate decide că e dificil, dar nu imposibil, să găsească pe cineva care să preia funcția pe care o deține în consiliul local al comunității. Alte schimbări ar putea fi mai dificil de făcut. Totuși, dacă s-ar pune problema să continue și să facă alte două schimbări ușoare, ar putea să își aloce câteva ore libere în plus pe săptămână, pe care să le aloce relației ei. Acesta ar fi un punct de plecare potrivit pentru început. Dacă va fi necesar, mai târziu va putea face și alte schimbări.

În timp ce această femeie își închide căile de ieșire din relație, soțul ei ar putea parcurge un proces similar. La rândul lui, și-ar putea trece în revistă activitățile, identificând propriile porți de ieșire, cerându-i părerea consoartei despre acestea și începând un program sistematic de reducere a lor. Ca urmare a acestui exercițiu, ei ar putea petrece mult mai mult timp împreună.

După cum am afirmat deja – și se simte nevoia să repetăm acest lucru –, angajamentul de închidere a unei porți de ieșire nu

este un eveniment care se petrece la un moment dat, ci un proces care are nevoie de timp îndelungat, uneori chiar câteva luni. Un motiv pentru care durează atât de mult este acela că el necesită un examen de conștiință din partea acelei persoane, pentru a-și identifica porțile de ieșire și motivele din spatele acestora. După aceea, este nevoie de curaj pentru a sta de vorbă despre aceste porți de ieșire cu partenerul lor, dar, în mod paradoxal, odată ce discuția are loc, ieșirile sunt mult mai ușor de îngustat și, în cele din urmă, de închis. Când se vorbește deschis despre ele, se creează un sentiment mai profund de conexiune între cei doi indivizi și scade nevoia lor de a sta singuri.

Cel mai potrivit mod în care cuplurile pot discuta despre închiderea porților de ieșire din relație este ca unul dintre cei doi să-i ceară celuilalt să aibă o discuție (vezi Dialogul Imago de la paginile 225-241 – De la subcap. Dialogul Imago până la Responsabilitatea emițătorului). Discuția ar putea începe în felul următor: „Eu pun în scenă relația noastră (în loc să îmi exprim sentimentele prin cuvinte) astfel: (mă gândesc de multe ori la varianta suicidului; sau creez tot felul de fantezii în mintea mea în timp ce facem dragoste)...". „Motivul pentru care o fac este că (simt că nu o să-ți atrag niciodată atenția; sau ai un aer detașat când facem dragoste)...". Apoi continuă să discute până când își exprimă toate sentimentele. Pe urmă, celălalt partener face același lucru, până când cei doi și-au verbalizat toate sentimentele neexprimate și au cerut ca celălalt să facă schimbările comportamentale dorite. Când cei doi fac acest lucru în mod regulat, nevoia de a interpreta roluri scade și este înlocuită cu sentimente mai profunde, de conexiune.

Reacția față de această interacțiune accentuată diferă de la cuplu la altul. Unele se bucură de o legătură mai intensă. Altele consideră că angajamentul de a îngusta porțile de ieșire și de a le

închide le lasă mai puține opțiuni de scăpare din anumite situații dureroase. Deși nu este un rezultat plăcut, partenerii învață de pe urma acestui exercițiu. Ei încep să înțeleagă de ce s-au evitat reciproc, iar acest lucru este un prim pas important în terapie.

PÂNĂ CÂND MOARTEA NE VA DESPĂRȚI

Când conduc cuplurile prin aceste serii de angajamente – acordul ca: (1) să vină la cel puțin douăsprezece ședințe de terapie, (2) să își definească viziunea despre relația lor, (3) să rămână împreună pentru o anumită perioadă de timp și (4) să se angajeze treptat să își închidă porțile ieșiri din relație –, îi fac să înțeleagă că toate aceste acorduri separate conduc în mod ideal la un angajament mai mare: decizia de a face corp comun într-o călătorie care va dura tot restul vieților lor. Cu toate că această decizie nu se poate lua la începutul terapiei, îmi doresc ca partenerii cuplurilor cu care lucrez să știe că, pentru a obține un maximum de dezvoltare psihologică și spirituală, e necesar să rămână împreună nu doar trei luni de zile, trei ani sau trei decenii, ci pentru tot restul vieții. Problemele cu care s-au confruntat în copilărie nu își mai fac simțită prezența, pentru a fi rezolvate toate la pachet. Ele ies la suprafață încet – de obicei, mai întâi cele mai superficiale. Uneori, o problemă trebuie să își facă simțită prezența de mai multe ori înainte de a fi identificată ca fiind dificilă. Alteori, o nevoie psihologică este îngropată atât de adânc, încât doar o criză sau cerințele unei anumite etape din viață o declanșează. În cele din urmă, este nevoie de o viață întreagă petrecută împreună ca un cuplu să identifice și să vindece majoritatea rănilor pe care partenerii le au din copilărie.

Într-o cultură în care monogamia în serie este un mod de viață, ideea unui angajament permanent față de un partener sună

vetust, de modă veche. Întrebarea predominantă a anilor '50 – „Mai poate fi salvată această relație?" – a devenit acum: „*Ar trebui* salvată această relație?". Și milioane de oameni decid că răspunsul este negativ. De fapt, în mod ironic, mulți oameni percep în ziua de astăzi divorțul ca pe o oportunitate de evoluție personală. Oamenii evoluează și se schimbă nu în interiorul unei relații, conform acestei opinii din ce în ce mai răspândite, ci atunci când relația se destramă. Oamenii au impresia că, dacă se despart de partener, conștientizează comportamentele personale de autoapărare și au astfel ocazia de a-și rezolva aceste probleme alături de un partener nou; dar, dacă nu înțeleg dorințele inconștiente care au stat la baza comportamentului disfuncțional din prima relație și nu învață cum să-și satisfacă aceste dorințe alături de noul partener, a doua relație e sorită să eșueze, ca o epavă care naufragiază pe aceleași stânci ascunse.

În mod neașteptat, cu cât Helen și cu mine ne implicăm în studiul psihologic al relațiilor de iubire, cu atât constatăm că suntem de partea apărătorilor mai conservatori ai relațiilor de iubire. Am ajuns să credem că acele cupluri care decid să își ia un angajament pentru toată viața ar trebui să facă toate eforturile pentru a-și respecta jurămintele de a rămâne împreună „până când moartea ne va despărți" – iar asta nu din considerente morale, ci psihologice: fidelitatea și angajamentul creează un sentiment de siguranță, care permite cuplurilor să își rezolve problemele inconștiente și să-și vindece propriile răni din copilărie – scopul inconștient al tuturor relațiilor de iubire oficiale.

În Partea a III-a a cărții, veți avea ocazia de a întări angajamentul pe care l-ați făcut unul față de celălalt și de a începe un proces de dezvoltare și de schimbare. Perioada de timp sugerată pentru finalizarea tuturor celor optsprezece exerciții este de zece

săptămâni. Să consacrați două luni și jumătate din timpul de care dispuneți pentru a vă îmbunătăți relația ar putea fi de ajuns pentru a începe să puneți în aplicare viziunea despre relația voastră. Dacă aveți nevoie de mai mult timp, acordați-vă acest timp. Merită să dați o șansă iubirii, indiferent cât de mult durează.

Capitolul 8

Crearea unei zone de siguranță

Iubirea perfectă înseamnă să îl iubești pe cel din cauza căruia ai ajuns să fii nefericit.

Søren Kierkegaard

Odată ce partenerii care formează un cuplu și-au luat angajamentul de a rămâne împreună și de a lucra la îmbunătățirea relației lor, următorul pas logic este să îi ajut să devină aliați, nu inamici. Nu are rost să încerci să faci doi oameni mânioși unul pe celălalt să urmeze calea dezvoltării spirituale și psihologice pe care tu le-o indici – ar irosi prea mult timp încercând să-și pună bețe în roate, ca să se scoată reciproc în decor. Pentru a-i ajuta să facă progrese rapid și sigur, în formarea viziunii despre relația lor, ei trebuie să devină prieteni și camarazi.

Dar cum se întâmplă acest lucru? Cum pot cuplurile să pună capăt luptei pentru putere, când cei doi nu au avut ocazia să-și rezolve divergențele esențiale? Este de așteptat ca iubirea și compasiunea să se ivească firesc la capătul procesului terapeutic, nu la început.

Am găsit o soluție la această dilemă în urma studiilor mele despre științele comportamentale. Am aflat că aș putea influența sentimentele pe care partenerii dintr-un cuplu le au unul față de celălalt ajutându-i să reconstruiască în mod artificial condițiile specifice unei iubiri romantice. Când doi oameni se tratează așa cum o făceau în perioadele mai fericite din relația lor, ei încep să se identifice unul pe celălalt din nou ca pe o sursă de plăcere, iar acest lucru îi face să își dorească mai mult să ia parte la procesul intensiv al terapiei.

OBSERVARE ȘI SCHIMBAREA COMPORTAMENTALĂ

În urmă cu mult timp, mă opuneam abordării atât de directe a schimbării comportamentului clienților mei. Urmând tradiția psihanalitică, învățasem că scopul terapeutului era să își ajute clienții să scape de blocajele emoționale. Odată ce aceștia făcuseră corect legătura dintre sentimentele față de partenerii lor și nevoile și dorințele rămase nesatisfăcute din copilărie, se presupunea că, în mod automat, ei vor evolua asumându-și un stil de relaționare mai rațional.

Această ipoteză se baza pe modelul medical conform căruia odată ce un medic vindecă o boală, pacientul revine, în mod automat, la o stare de sănătate completă. Având în vedere că majoritatea formelor de psihoterapie provin din psihanaliză – care, la rândul ei, își are rădăcinile în medicina secolului al XIX-lea –, faptul că ele se bazează pe o ipoteză biologică comună nu este deloc surprinzător. Dar anii de experiență câștigată în terapia de cuplu ne-au convins pe Helen și pe mine că modelul medical nu era potrivit pentru terapia relației de cuplu. Când un medic vindecă o boală, organismul își revine spontan, deoarece se sprijină pe programarea genetică. Fiecare celulă din organism – cu condi-

ția să nu fie afectată sau bolnavă – înglobează toate informațiile de care are nevoie pentru a funcționa în mod normal. Dar nu există niciun cod genetic care gestionează relațiile. Relațiile de iubire pe termen lung sunt o creație culturală impusă asupra principiilor din biologie. Întrucât oamenilor le lipsește un set prestabilit de instrucțiuni sociale, ei pot rămâne captivi într-o relație nefericită după luni sau chiar ani de terapie eficientă. Poate că blocajele lor emoționale au fost eliminate, iar au înțeles cauza dificultăților cu care se confruntă, dar au tendința să se agațe în continuare de comportamente care le sunt familiare.

La fel ca mulți terapeuți ai relației de cuplu, am ajuns și eu la concluzia că ar trebui să joc un rol activ în sprijinirea cuplurilor să își regândească relațiile. Înțelegerea rănilor moștenite în copilărie este un element major în terapie, dar nu și suficient. Oamenii au nevoie, de asemenea, să învețe cum să renunțe la comportamentele contraproductive și să le înlocuiască cu altele mai eficiente.

COMPORTAMENTE IUBITOARE

Abordarea comportamentală s-a dovedit a fi deosebit de utilă în refacerea acelui sentiment de iubire și bunăvoință care există în relația de cuplu. În cartea sa, *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy,* psihologul Richard Stuart prezintă un exercițiu destinat cuplurilor, care îi ajută pe parteneri să se simtă mai afectuoși unul față de celălalt, angajându-se în comportamente mai iubitoare. Purtând numele „Zile pline de iubire", exercițiul oferă instrucțiuni prin care soții și soțiile pot așterne pe hârtie o listă a modurilor pozitive, bine definite, în care partenerii lor pot să-i facă să se simtă bine. De exemplu, un bărbat ar putea scrie în felul următor: „Mi-ar plăcea să-mi masezi umerii timp de cincisprezece minute, în timp ce ne uităm amân-

doi la televizor" sau: „Mi-ar face plăcere să-mi aduci micul dejun la pat duminică dimineața". Partenerii trebuie să facă un anumit număr de gesturi iubitoare în timpul unei zile, indiferent ce simt unul față de celălalt. Stuart a ajuns la concluzia că acest exercițiu a provocat „schimbări însemnate în complexitatea interacțiunii zilnice a cuplului pe parcursul primelor șapte zile de terapie, o bază extrem de solidă pe care se pot construi următoarele propuneri pentru schimbare".[1]

Pentru a mă convinge că această abordare comportamentală funcționează, m-am hotărât să experimentez cele studiate pe cuplul format din Harriet și Dennis Johnson. Am ales familia Johnson deoarece erau la fel de nefericiți în căsnicia lor ca oricare alt cuplu întâlnit în cabinetul meu. Una dintre anxietățile de căpătâi ale lui Harriet era ca nu cumva Dennis să o părăsească. Într-un efort disperat de a atrage atenția soțului său, ea flirta cât mai ostentativ cu alți bărbați. Spre uimirea ei, Dennis reacționa față de comportarea ei plină de cochetărie ca la aproape tot ce făcea ea – cu stoicism. În timpul unei ședințe, el a amintit faptul că făcea eforturi să se adapteze la posibilitatea ca Harriet să aibă într-o bună zi o relație extraconjugală. Eroismul lui pasiv o exaspera pe soția lui, care încerca tot ce îi stătea în puteri pentru a străpunge mecanismele lui de apărare și a-l determina să fie mai interesat de ea. În acele rare momente când ea reușea să îl irite, Dennis obișnuia să aibă un comportament tipic pentru un izolator și pleca de acasă. De cele mai multe ori, certurile lor se sfârșeau când Dennis, în căutarea siguranței regăsite, se urca în Audiul lui și demara în trombă.

Pentru a pune bazele acestui exercițiu, le-am cerut lui Dennis și lui Harriet să îmi spună cum se comportaseră unul cu celălalt când fuseseră îndrăgostiți, la începutul relației. Ascultându-i, aveam sentimentul ciudat că vorbeau despre două persoane dife-

rite. Nu mi-i puteam imagina pe Dennis și pe Harriet făcând lungi plimbări duminicale împreună, pe biciclete, plecând de la muncă pentru a se întâlni la film sau dându-și telefon de două sau trei ori pe zi.

— Ce s-ar întâmpla, i-am întrebat când mi-am revenit din uimire, dacă ați merge astăzi acasă și ați începe să faceți toate acele lucruri din nou? Ce-ar fi dacă v-ați comporta ca atunci când vă făceați curte?

Amândoi s-au uitat la mine cu o expresie perplexă.

— Cred că m-aș simți foarte stânjenit, a răspuns Dennis, după o clipă de reflecție. Nu îmi surâde ideea să mă port altfel decât mă simt. M-aș simți... nesincer. Nu am aceleași sentimente ca altădată față de Harriet, așa că de ce ar trebui să mă port cu ea ca și cum sentimentele mele ar fi neschimbate?

Harriet a încuviințat.

— M-aș simți de parcă aș interpreta un rol, a spus ea. Poate că nu suntem fericiți, dar cel puțin încercăm să fim cinstiți unul cu celălalt.

Când le-am explicat că ocazia de a lua parte la experiment ar putea să-i ajute să depășească impasul, au fost de acord să facă o încercare, în ciuda obiecțiilor inițiale. Le-am explicat amănunțit în ce consta exercițiul. Urmau să se ducă acasă, să-și scrie fiecare lista gesturilor iubitoare și să se angajeze de bunăvoie să manifeste zilnic între trei și cinci dintre acele comportamente unul față de celălalt. Aceste comportamente noi trebuiau considerate daruri. Urmau să fie o ocazie de a-și face plăcere, nu un instrument de schimb. Lucrul cel mai important: nu era nevoie să țină o socoteală exactă. Nu aveau de făcut nimic altceva decât să se concentreze asupra rezultatului final după rezolvarea ecuației. Au părăsit cabinetul promițând că aveau să facă eforturi serioase pentru a pune exercițiul în aplicare.

La începutul următoarei lor ședințe, Dennis mi-a relatat rezultatele experimentului.

— Cred că metoda ta chiar funcționează, Harville. Am făcut amândoi exact ce ne-ai cerut și uite că azi mă simt mai încrezător în relația noastră.

L-am rugat să îmi spună mai multe.

— Ei bine, a doua zi după ședința noastră de terapie, conduceam prin oraș, într-o stare de spirit mohorâtă, a început Dennis. Nici măcar nu-mi amintesc ce mă deprimase așa de mult. Oricum, am hotărât că venise momentul să fac ce ne-ai cerut tu, așa că m-am oprit în mai multe magazine și am cumpărat flori pentru Harriet. Era una dintre cerințele care figurau pe lista ei. Așa că am strâns din dinți și am ales un buchet de margarete, deoarece mi-am amintit că i-au plăcut dintotdeauna aceste flori. Vânzătorul m-a întrebat dacă voiam și un cartonaș pe care să scriu un mesaj, iar eu i-am spus: „De ce nu?". Îmi amintesc că mi-am zis: „Îi plătim dr. Hendrix o groază de bani ca să facă lucrurile să meargă mai bine între noi, așa că mai bine i-aș urma sfaturile". Când am ajuns acasă, mi-am pus semnătura sub cuvintele tipărite pe cartonașul cu „Te iubesc".

A făcut o pauză, apoi a continuat.

— Ce m-a surprins, Harville, a fost faptul că în clipa în care i-am înmânat florile, chiar țineam la ea.

— Și când am citit ce scria pe cartonașul din buchetul de flori, a adăugat Harriet, ochii mi s-au umplut de lacrimi. Trecuse atât de mult timp de când nu îmi mai spusese că mă iubește!

Și au continuat să descrie toate celelalte lucruri pe care le făcuseră ca să-i facă plăcere celuilalt. Ea îi gătise pentru cină friptură de vită înăbușită, la tavă, și *tortilla* de cartofi – felul lui preferat.

El a fost de acord să se cuibărească unul în brațele celuilalt în pat, când au mers la culcare, în loc ca el să-i întoarcă spatele. Ea scosese dintr-o cutie de mult uitată ghemele și andrelele și a început să-i împletească un pulover. Pe măsură ce depănau aceste lucruri, între ei părea să existe neașteptat de puțină tensiune. Când au ieșit pe ușa cabinetului, am remarcat că Dennis a ajutat-o pe Harriet să își îmbrace haina, iar ea a zâmbit și i-a zis:

— Mulțumesc, iubitule!

Era un gest simplu, însă reprezenta genul de schimb emoțional agreabil care lipsise atât de mult timp din relația lor.

Le-am cerut lui Dennis și lui Harriet să continue să manifeste aceeași atitudine iubitoare unul față de celălalt și la fiecare ședință ei îmi relatau despre semnele vizibile că, treptat, relația lor se îmbunătățea. Nu doar că se comportau mai atent unul cu celălalt, dar deveniseră și mai dornici să exploreze acele aspecte care stăteau la baza nemulțumirii lor. Acum petreceau mai puțin timp în cabinetul meu plângându-se unul de celălalt și alocau mai mult timp explorării acelor aspecte din copilărie care reprezentau motivele principale ale nefericirii lor.

Având în vedere că exercițiul lui Stuart se dovedea a fi atât de util pentru Dennis și Harriet, l-am folosit drept model pentru un exercițiu extins, pe care l-am botezat „Reromantizare", deoarece reface în mod eficient interacțiunile lipsite de tensiuni conflictuale din perioada iubirii romantice.[2] Le-am făcut cunoscut exercițiul reromantizării clienților mei și, aproape fără excepție, când cuplurile au început să *interpreteze* artificial și zilnic, de mai multe ori, roluri pline de iubire unul față de celălalt, cu toții au început să se simtă mai siguri și mai iubitori. Acest lucru a întărit legătura emoțională dintre parteneri și, ca urmare, au făcut progrese mai rapid în terapie.

Voi explica mai pe larg și în detaliu exercițiul Reromantizării în Partea a III-a. Și voi, la rândul vostru, când veți urma instrucțiunile legate de practicarea lui, veți experimenta o îmbunătățire imediată a climatului în care se desfășoară relația voastră. Exercițiul nu este menit să rezolve conflictele voastre adânc înrădăcinate, dar va reinstaura sentimentele de siguranță și plăcere și va consolida etapa specifică pentru o intimitate mai profundă.

DE CE DĂ REZULTATE EXERCIȚIUL?

Cum este posibil ca acest exercițiu simplu să fie atât de eficient? Motivul evident este că prin repetarea zilnică a unor comportamente pozitive creierul vechi începe să îl perceapă pe partenerul vostru ca pe „cineva care mă iubește și mă protejează". Unele amintiri dureroase sunt acoperite de tranzacții pozitive, iar partenerul vostru nu mai este etichetat drept un potențial sol al spectrului morții, ci asemenea unui izvor nesecat de viață. În acest fel, se deschide drumul spre intimitate, care este posibil doar într-un context favorizat de sentimente de plăcere și de siguranță.

Există și alte motive, mai subtile, pentru care acest exercițiu are niște rezultate atât de bune. Unul dintre ele este faptul că, prin intermediul lui, oamenii își erodează credința infantilă că partenerul le poate citi gândurile. În timpul iubirii romantice, oamenii acționează sub impulsul credinței greșite că partenerul lor le cunoaște foarte bine dorințele. Când partenerii lor nu reușesc să le satisfacă dorințele secrete, ei presupun că aceștia i-au lipsit în mod voit de plăcerea după care tânjeau. Acest lucru îi face să își dorească să-i lipsească pe partenerii lor de plăcere. Exercițiul Reromantizării împiedică această spirală descendentă, cerând ca partenerii să-și spună clar ce le face plăcere, reducând astfel dependența lor de telepatie.

O altă consecință a practicării exercițiului este aceea că el învinge mentalitatea „dinte pentru dinte, ochi pentru ochi", care instigă la lupta pentru putere. Când iau parte la exercițiul Reromantizării, partenerii sunt instruiți să își facă pe plac pe baza unui program independent; ei aplică în fiecare zi un număr prescris de atitudini comportamentale care emană grijă iubitoare, indiferent de comportamentul partenerilor lor. Acest lucru suplinește tendința firească de a împărtăși favoruri pe principiul „serviciu contra serviciu": „Faci lucrul acesta drăguț pentru mine și voi face, la rândul meu, lucrul acela drăguț pentru tine". Cele mai multe relații sunt gestionate ca o piață de mărfuri, iar partenerii vehiculează comportamente iubitoare ca pe o monedă de schimb; dar acest gen de „iubire" nu se potrivește prea bine cu logica creierului vechi. Dacă John îi mângâie drăgăstos umerii Marthei, cu speranța că ea îl va lăsa să își petreacă toată ziua la pescuit, un detector implantat în capul Marthei a sunat alarma: „Atenție! O să am un preț de plătit! Nu există niciun motiv întemeiat să mă simt bine primind acest cadou, deoarece va trebui să plătesc pentru el mai târziu". În mod inconștient, ea respinge gesturile de atenție ale lui John, deoarece știe că acestea sunt menite să fie doar în avantajul lui, nu și al ei. Singurul gen de iubire pe care creierul ei vechi îl va accepta este cel care nu are atașată nicio etichetă: „Am să-ți mângâi umerii pentru că știu că o să-ți placă". Mângâierea delicată pe spate trebuie să fie resimțită ca pe un „dar".

Această nevoie de a primi „daruri" provine direct din copilăria noastră. Când eram bebeluși, primeam iubire fără să avem de plătit vreun preț. Cel puțin în primele luni de viață, nu eram nevoiți să întoarcem gesturile prin care eram mângâiați, legănați, ținuți în brațe sau hrăniți. Iar acum, când suntem adulți, o parte din noi blocată în timp încă mai tânjește după această formă de iubire. Ne dorim să fim iubiți și ca cineva să aibă grijă de noi, fără

să trebuiască să facem nimic în schimb. Când partenerii noștri manifestă față de noi un comportament iubitor în mod independent de faptele noastre, nevoia noastră de iubire necondiționată pare satisfăcută.

Un al treilea avantaj al practicării exercițiului este acela că el ajută oamenii să înțeleagă că tot ce le face plăcere este produsul propriei fantezii și al propriei experiențe de viață și poate fi complet diferit de ceea ce le place partenerilor lor. Acest lucru le întărește convingerea că ei sunt ființe distincte. Adesea, partenerii aflați într-o relație se îngrijesc de propriile nevoi și preferințe, nu de ale celuilalt. De exemplu, o clientă cu care am lucrat la un moment dat în timpul procesului terapeutic s-a dat peste cap ca să-i pregătească soțului o petrecere surpriză pentru aniversarea sa de patruzeci de ani. A invitat toți prietenii lui, a pregătit felurile lui preferate de mâncare, a împrumutat o grămadă de discuri cu muzică rock-and-roll din anii '60 și a organizat diverse jocuri care să anime petrecerea aniversară. În timpul petrecerii, soțul a părut să se bucure de tot ce se petrecea în jurul lui, dar câteva săptămâni mai târziu, în toiul unei ședințe de consiliere, acesta și-a luat inima în dinți și i-a spus soției sale că în adâncului sufletului se simțise extrem de nefericit. „Nu mi-a plăcut niciodată să fac prea mult caz de ziua mea de naștere", i-a spus el. „Știi bine lucrul acesta. Și mai ales când e vorba despre aniversarea vârstei de patruzeci de ani. De fapt, îmi doream să petrec o seară liniștită acasă, cu tine și cu copiii. Poate să avem un tort făcut în casă și câteva cadouri. *Ție* îți plac petrecerile zgomotoase!"

Soția lui își însușise Regula de Aur – „Să faci altora ceea ce tu ai vrea ca alții să-ți facă ție" – poate un pic luată prea *ad litteram*. Neintenționat, îi oferise soțului o petrecere pe gusturile ei, nu pe ale lui. Exercițiul Reromantizării nu ține cont de această paradigmă, antrenând cuplurile astfel încât partenerii „Să le facă

altora ceea ce *ei* ar vrea să li se facă". Acest lucru transformă comportamentele lor iubitoare aleatorii în comportamente-„-țintă", care sunt gândite să satisfacă dorințele caracteristice partenerilor lor.

Când partenerii își oferă aceste comportamente-țintă în mod regulat, ei nu doar îmbunătățesc climatul superficial al relației lor, dar totodată încep să-și vindece rănile vechi. Am în minte un exemplu din trecutul meu personal. Helen și cu mine interpretăm cu meticulozitate aceleași exerciții pe care le dau ca temă de lucru clienților mei, iar exercițiul reromantizării este unul pe care l-am practicat de atâtea ori, încât a ajuns să fie integrat în relația noastră: o facem fără să mai conștientizăm. Unul dintre lucrurile pe care le-am rugat pe Helen să le facă pentru mine este să tragă la o parte cuvertura de pe pat înainte să merg la culcare. Această doleanță are legătură cu o experiență pe care am avut-o în urmă cu aproape patruzeci de ani. După ce mama a decedat, am fost crescut de sora mea, Maize Lee. În acel moment, ea avea doar optsprezece ani și era de curând căsătorită, dar a făcut o treabă minunată în privința grijii deosebite pe care a avut-o față de mine. Unul dintre lucrurile care m-au mișcat cel mai mult a fost faptul că întotdeauna reușea să-și găsească timp să intre în camera mea înainte să merg la culcare, să dea jos cuvertura de pe pat și să îmi așeze la capătul patului un pahar cu suc de portocale sau cu lapte. Astăzi, când Helen desface cuvertura de deasupra înainte să mă urc în pat, îmi amintesc de Maize Lee și de tot ce a făcut ea pentru mine și mă simt cu adevărat iubit și ocrotit. La un nivel mai profund, gestul în sine semnifică recrearea legăturii vitale părinte-copil. Mă simt din nou în siguranță, iar trauma din copilărie este vindecată într-o relație adultă, care a devenit o zonă de iubire și de siguranță.

LISTA CU SURPRIZE

După ce le-am făcut cunoștință multor cupluri cu exercițiului Reromantizării, am început să observ un fenomen curios: valoarea pozitivă a acestui exercițiu părea să scadă drastic după câteva luni de practică. Cuplurile respectau conștiincios instrucțiunile, însă nu mai experimentau plăcerea intensă pe care o resimțeau când începuseră să practice exercițiul. Mi-a devenit clar că trebuia să integrez conceptul de „întărire aleatorie" în exercițiu. Întărirea aleatorie – unul dintre principiile științei comportamentale – constă în ideea că o acțiune plăcută își pierde din eficiență dacă este repetată cu o regularitate predictibilă. De exemplu, dacă partenerul vă aduce cafeaua la pat în fiecare dimineață, gestul nu mai este perceput ca fiind la fel de special ca la început, când era un gest ocazional sau o „tratație". Recompensele aleatorii, pe de altă parte, creează o atmosferă de nesiguranță și așteptare, care amplifică impactul lor asupra receptorului. Acest concept a fost descoperit în mod accidental de un grup de oameni de știință care antrenau animalele folosite pentru experimente în laborator, răsplătindu-le cu unele recompense. Într-o zi, aparatul care le împărțea aceste tratații s-a stricat, iar animalele nu au mai fost recompensate pentru eforturile lor. A doua zi, aparatul a fost reparat, iar programul de acordare a recompenselor în mod regulat a fost reluat. Spre surpriza experimentatorilor, animalele erau și mai motivate să răspundă la comenzi. Faptul că recompensa devenise imprevizibilă le-a îmbunătățit performanța.

Fenomenul întăririi aleatorii poate fi observat cu ușurință în viața de zi cu zi. Majoritatea soților își fac unul altuia cadouri la ocazii speciale, cum ar fi sărbătorirea zilelor de naștere, Crăciunul și diferite aniversări. Aceste cadouri sunt atât de uzuale, încât li se pare că li se cuvin. Deși cadourile pot produce bucurie, ele

nu poartă în sine același impact emoțional ca un dar oferit cu intenția de a fi o surpriză totală. Un behaviorist ar afirma că darurile rutiniere nu mai sunt la fel de incitante deoarece „sistemul psihoneurologic se desensibilizează când se confruntă cu plăceri predictibile, repetitive". Același principiu se aplică și în cazul exercițiului Reromantizării. Când cuplurile ajung să încremenească într-un anumit gen de comportament iubitor – de exemplu, când partenerii se mângâie afectuos pe spate în fiecare seară, înainte de culcare sau își oferă un buchet de flori în fiecare sâmbătă –, încep să resimtă mai puțină plăcere în urma acestor gesturi. Pentru a le trezi interesul, din când în când e nevoie de câte o surpriză.

Pentru a adăuga acest element de suspans, am creat exercițiul listei cu surprize. Acestea sunt comportamente iubitoare mai speciale în comparație cu cele cerute de cei doi parteneri. Fiecare face o listă acordând atenție specială dorințelor și visurilor partenerului său. O femeie care i-a spus din întâmplare soțului că își dorea o rochie pe care o văzuse în vitrina unui magazin va fi încântată să constate că rochia aceea – având exact mărimea potrivită – atârnă în dulapul ei de haine. Un bărbat care și-a exprimat interesul față de un concert Gilbert and Sullivan își deschide corespondența și găsește un bilet cu câteva cuvinte afectuoase scrise de partenera lui, alături de două bilete la un concert de operă Gilbert and Sullivan. Când partenerii de cuplu adaugă la comportamentele lor iubitoare zilnice astfel de mici bucurii neanticipate, efectul benefic al acestui exercițiu continuă să crească ușor.

LISTA ACTIVITĂȚILOR DISTRACTIVE

Pe parcursul timpului, am mai adăugat ceva la procesul Reromantizării. Le-am cerut cuplurilor să ia parte la câteva activități extrem de antrenante, amuzante, timp de o săptămână. Acestea

urmau să fie spontane, activități corp la corp, de tipul *wrestling*, gâdilat, masaj, dușul făcut împreună, țopăială sau dans. Sporturile de competiție – cum ar fi tenisul – intră în discuție doar dacă partenerii pot să joace fără să stârnească tensiuni.

Am adăugat la lista existentă activități mai exuberante pentru că cele mai multe persoane au tendința să aleagă activități destul de pasive drept comportamente iubitoare; acești oameni au uitat cum să se distreze împreună. Îndată ce am remarcat această tendință, mi-am studiat toți clienții și am descoperit că își petreceau în medie aproximativ zece minute pe săptămână dând frâu liber spiritului ludic și râzând cu poftă împreună. Îmbunătățirea acestei statistici triste a devenit pentru mine o prioritate. Știam că atunci când cuplurile se distrează, partenerii se identifică reciproc ca o sursă de plăcere și de siguranță, ceea ce le amplifică legătura emoțională. Când creierul vechi înregistrează un flux pozitiv de energie, el înțelege că persoana asociată cu energia este conectată la viață și siguranță, iar cele două ființe încep să se conecteze una cu cealaltă la un nivel inconștient mai profund.

FRICA DE PLĂCERE

Odată cu adăugarea acestui dublu exercițiu, lista cu surprize și lista amuzantă, eram în posesia unui instrument util pentru a ajuta cuplurile să înceapă terapia într-o notă pozitivă; dar, la fel ca orice exercițiu care duce la evoluție personală, acest exercițiu simplu a fost de multe ori întâmpinat cu rezistență. Este de așteptat să existe un anumit grad de rezistență. Când soțul și soția s-au tratat reciproc ca pe niște inamici timp de cinci ani de zile, li se va părea ciudat să reînceapă să-și scrie bilețele de dragoste. Exercițiul li se va părea artificial și tras de păr (ceea ce, desigur, așa

și este), iar creierul vechi percepe ca fiind mai puțin natural tot ce nu are patina rutinei și obișnuinței. Singurul mod de a slăbi această rezistență automată este să fie repetat un nou comportament destul de des încât să înceapă să fie resimțit ca unul familiar și, prin urmare, sigur.

O sursă mai profundă de rezistență față de acest exercițiu este paradoxală – *frica* de plăcere. La nivel conștient, ne dăm toată osteneala pentru a căuta fericirea. Atunci, de ce să ne fie teamă de ea? Pentru a înțelege sursa acestei reacții, trebuie să ne amintim că senzația de a fi plin de viață este în mod profund generatoare de plăcere. Când eram mici, energia noastră vitală era nemărginită și simțeam o bucurie intensă, dar o parte din plăcerea noastră a fost știrbită de cei care au avut grijă de noi, astfel încât să putem să fim în siguranță și în acord cu normele sociale: „Fetele nu țipă și nu aleargă", „Nu sări cu picioarele pe canapea!", „Fii atent! Dă-te jos din copacul ăla!", „Faci prea mult zgomot!". Și cheful nostru de a ne amuza a fost retezat, deoarece amenința starea refulată a persoanelor care aveau grijă de noi. Renunțaseră de mult să se scufunde în apa lacului, să se rostogolească din vârful dealului, să sară coarda pe trotuar și să țopăie de bucurie. Pe măsură ce aceste limite ne-au fost impuse – uneori în moduri punitive –, am început să facem o asociere neașteptată între plăcere și suferință. Dacă am experimenta anumite genuri de plăcere sau un grad mai intens de plăcere, am fi ignorați, certați sau pedepsiți. La nivelul inconștientului, acest stimul negativ a declanșat frica de moarte. În cele din urmă, ne-am limitat propria plăcere, pentru a ne reduce anxietatea. Am învățat că a fi plin de viață e periculos.

Cu toate acestea, aplicând logica ciudată a copiilor, nu ne-am învinovățit părinții sau societatea pentru că au pus semnul egal

între plăcere și suferință; părea să fie, pur și simplu, destinul nostru. Ne-am spus singuri: „Părinții mei mi-au limitat plăcerea. Asta înseamnă că nu o merit". Era, într-un fel, mai sigur să credem că nu suntem demni să gustăm din plăcere, decât să credem că părinții noștri erau incapabili să ne satisfacă nevoile sau că micșoraseră dinadins doza noastră de fericire. Treptat, am dezvoltat un mecanism bine întipărit de interdicție împotriva plăcerii.

Persoanele care au crescut foarte reprimați găsesc exercițiul Reromantizării mult mai dificil. Le este greu să ceară manifestarea unor comportamente iubitoare sau sabotează eforturile partenerilor, care vor să le ducă la îndeplinire. De exemplu, unul dintre clienții mei, un bărbat cu un nivel scăzut al stimei de sine, a scris pe lista lui că i-ar plăcea ca partenera să-i facă un compliment în fiecare zi. Era ceva ușor de îndeplinit din partea partenerei sale, deoarece aceasta considera că el avea o mulțime de calități admirabile. Totuși, când femeia încerca să-i facă un compliment în fiecare zi, el îi corecta pe loc enunțul sau îl diseca până când ajungea să fie lipsit de sens. Dacă ea spunea ceva de genul: „Mi-a plăcut felul în care ai stat de vorbă cu fiul nostru, Robbie, aseară", el ar fi anulat valoarea apreciativă a afirmației printr-o autocritică: „Mda. Ei bine, ar trebui să fac mai des lucrul ăsta. Niciodată nu petrec suficient de mult timp cu el". Să audă ceva bun la adresa lui era egodistonic, incompatibil cu imaginea lui de sine. Obstinația de a-și menține această părere negativă era atât de puternică, încât am fost nevoit să îl pregătesc să reacționeze în mod mecanic la remarcile binevoitoare ale partenerei sale cu un „Mulțumesc!" și să se rezume la atât.

Am avut un client a cărui rezistență față de exercițiul Reromantizării a îmbrăcat o formă diferită: părea că pur și simplu nu putea să înțeleagă instrucțiunile.

— Dr. Hendrix, mi-a spus el după a doua ședință consacrată explicării acestui exercițiu, nu pot să înțeleg despre ce e vorba. Ce să fac?

Am schimbat tactica explicării instrucțiunilor încă o dată, asigurându-mă că fuseseră clar înțelese. Cu toate cestea, știam că lipsa lui de înțelegere era o mască ce ascundea incapacitatea de a cere ceva care îi făcea plăcere. Pentru a-l ajuta să treacă peste bariera emoțională, i-am spus că, deși părea că a-i cere soției să facă unele lucruri drăguțe pentru el era exclusiv în avantajul lui, era totodată un mod prin care soția putea să înțeleagă cum să devină o persoană mai afectuoasă – ceea ce s-a dovedit a fi adevărat. Când exercițiul a fost pus într-un context mai puțin autosuficient, el a înțeles rapid în ce consta acesta. În acest fel, a fost capabil să ceară încheierea unui armistițiu cu demonul din el care îi spunea că nu merita să fie iubit. A scos imediat un pix și în numai câteva minute a întocmit o listă cu 26 de lucruri care i-ar fi plăcut ca soția lui să le facă pentru el.

Deseori, izolatorilor le este greu să ducă la capăt acest exercițiu. Ei vor să coopereze, dar nu se pot gândi la nimic ce ar putea să facă partenerii pentru ei; nu par să aibă niciun fel de nevoi sau dorințe. De fapt, se ascund în spatele scutului psihic ridicat încă din vremea copilăriei, pentru a se proteja de părinții autoritari. Au descoperit devreme în viață că un mod de a-și menține sentimentul autonomiei în preajma părinților intruzivi era să-și păstreze gândurile și sentimentele pentru ei înșiși. Când i-au lipsit pe părinții lor de aceste informații prețioase, aceștia au fost mai puțin capabili să le invadeze spațiul. După o vreme, mulți izolatori fac un ultim act disperat și își ascund sentimentele de ei înșiși. În cele din urmă, cel mai sigur este să nu știi.

Se întâmplă de multe ori, după cum am amintit mai devreme, ca izolatorii să recreeze involuntar lupta din vremea copilăriei

căsătorindu-se cu fuzioniști, persoane care au o nevoie de intimitate nesatisfăcută. În acest mod, ei perpetuează conflictul care i-a măcinat în copilărie – nu ca pe o reinterpretare inutilă a trecutului sau ca pe o dependență nevrotică de suferință, ci ca pe un act inconștient care urmărește să rezolve unele nevoi umane esențiale. Când un cuplu de tipul fuzionist-izolator pune în practică reromantizarea, acest exercițiu se finalizează cu o dihotomie previzibilă. Izolatorul abia dacă suplimentează lista cu una sau două cerințe, în vreme ce fuzionistul, cuprins de frenezie, scrie o listă lungă de „aș vrea". Pentru observatorul obișnuit, se pare că izolatorul este un individ autosuficient, cu puține nevoi, iar fuzionistul are dorințe nelimitate. Adevărul este că ambii au o nevoie identică de a fi iubiți și de a simți că altcuiva îi pasă de ei, dar se întâmplă ca unul dintre ei să fie mai în contact cu aceste sentimente în comparație cu celălalt.

Oricare ar fi motivul pentru care o persoană opune rezistență acestui exercițiu, rețeta mea este aceeași: „Continuați să practicați exercițiul exact așa cum vi s-a prescris. Chiar dacă vă va provoca anxietate, mențineți ritmul. Performați din ce în ce mai intens și într-un mod mai agresiv decât înainte. Până la urmă, anxietatea va dispărea". Alocând suficient timp și suficiente repetări, creierul se va putea adapta la o realitate diferită. Persoana cu o slabă stimă de sine poate să-și modeleze treptat o identitate cu adevărat pozitivă. Izolatorul are șansa de a descoperi că împărtășirea unor dorințe secrete nu îi compromite independența. Frica de noi comportamente face loc plăcerii pe care acestea o stimulează și ele încep să fie asociate cu siguranța și viața. Exercițiul de manifestare a unui comportament plin de grijă protectoare devine un instrument confortabil, de încredere pentru dezvoltarea personală.

ÎNȚELEGERE ȘI SCHIMBARE COMPORTAMENTALĂ

Acest exercițiu de manifestare a unui comportament iubitor și alte câteva exerciții despre care veți citi în capitolele următoare m-au convins că înțelegerea și schimbarea comportamentală devin aliați de nădejde. Nu este suficient ca partenerii să înțeleagă scopurile inconștiente pe care le aduce fiecare în relația lor; doar înțelegerea nu vindecă rănile din copilărie. Nici nu ajunge să introducem schimbările comportamentale într-o relație fără ca acele cupluri să înțeleagă motivele din spatele lor. În ambele cazuri, cuplurile experimentează doar o evoluție limitată. Din experiența proprie, am învățat că cea mai eficientă formă de terapie este cea care combină ambele școli de gândire. Pe măsură ce veți afla mai multe despre motivațiile voastre inconștiente și veți transforma această înțelegere în comportamente de susținere, veți pune bazele unei relații mai conștiente și, în cele din urmă, mai satisfăcătoare.

CAPITOLUL 9

CUM SĂ VĂ CUNOAȘTEȚI MAI BINE SINELE ȘI PARTENERUL

Și veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi.

Evanghelia după Ioan, 8: 32

Cu toate că fiecare dintre noi este de acord, în principiu, cu faptul că partenerul nostru are propriile opinii și propriile percepții pertinente, pe plan emoțional suntem mai puțin dispuși să acceptăm acest adevăr simplu. Ne place să credem că lumea există așa cum o percepem noi. Când partenerul nostru nu este de acord cu noi, devine tentant să crezi că este greșit informat sau că are un punct de vedere deformat. Cum altfel ar putea să se înșele atât de mult?

Anumite persoane sunt în mod special prizonierele propriilor opinii despre lume, adânc înrădăcinate în gândirea lor. Așa a fost cazul unuia dintre clienții mei, Gene. Director al unei corporații de succes, era o persoană inteligentă și obișnuită să-i domine pe cei din jur cu forța deosebită a intelectului său. Își eclipsa total soția, pe Judy, o femeie delicată și cumsecade, care stătea alături de el cu capul lăsat și cu umerii aplecați, părând mai degrabă un copil pedepsit.

Printre obiectivele mele din primele ședințe de terapie a fost să-i ridic moralul lui Judy, astfel încât să poată căpăta suficient curaj ca să-și exprime opiniile în fața impunătorului său soț (în manualele de psihologie, această strategie se numește „implementarea echilibrului terapeutic"). De obicei, îndată ce ea articula câteva propoziții, Gene obișnuia să se năpustească asupra ei cu o replică acidă și să respingă orice afirma soția sa. „E o minciună sfruntată! Nu este nici pe departe adevărat!" obișnuia el să-i arunce, cu năduf. Apoi, obiceiul lui era să se lanseze într-o tiradă de apărare a propriei poziții. Concluzia suna de fiecare dată la fel: „Aceasta nu este doar părerea mea, dar și a dr. Hendrix. Este adevărul gol-goluț!". Și el credea, într-adevăr, că opinia lui era singura pertinentă, că numai el înțelegea cum stau lucrurile în realitate.

Era inutil să încerc să-l conving prin cuvinte cât de îngustă era perspectiva sa; aș fi deturnat dialogul nostru în direcția unei dezbateri de ținută oratorică și nu mă îndoiam cine ar fi câștigat. Totuși, la începutul celei de-a opta ședințe de terapie, mi-a venit brusc o idee inspirată. Judy tocmai se aventurase să exprime o opinie despre o recentă întâlnire dintre Gene și tatăl său. După câte se părea, ea, Gene și socrul ei ieșiseră în oraș să ia cina împreună, iar tatăl lui Gene îi spusese acestuia ceva care îi rănise orgoliul. Percepția lui Judy era că tatăl lui Gene încercase să exprime o critică destul de constructivă; percepția lui Gene era că tatăl lui fusese nemilos și dușmănos. „Te înșeli din nou, Judy!" a spus solemn Gene. „Cum se poate să fii atât de oarbă?"

Le-am întrerupt conversația și le-am spus că doream să lase deoparte pentru o clipă diferențele de opinie și să petreacă zece minute ascultând un fragment de muzică clasică, o înregistrare a Sonatei pentru vioară și pian în la minor a lui Cesar Franck, pe care se întâmpla să o am în cabinetul meu. Am introdus banda în casetofon și i-am invitat să asculte acordurile muzicii și să acorde

atenție imaginilor care le veneau în minte. Amândoi erau un pic nedumeriți de cererea mea și am simțit nerăbdarea lui Gene: cum era posibil ca audiția unui fragment muzical să le rezolve problemele? Dar Gene căpătase destulă încredere în mine ca să mă lase să-mi desfășor în voie ședințele de terapie; își închipuia că trebuie să existe un motiv pentru propunerea mea insolită.

Toți trei am luat loc și am ascultat acordurile muzicii. Am oprit banda după a doua suită și, știind prea bine că mergeam pe un teren minat, le-am cerut pur și simplu lui Judy și lui Gene să îmi spună ce credeau despre muzica pe care o ascultaseră.

Gene a vorbit primul.

— Ce piesă minunată! a spus el. Atât de lirică! Mi-a plăcut în mod special partea interpretată la vioară în prima suită muzicală!

A fredonat câteva măsuri, iar eu am fost impresionat de capacitatea sa de a-și aminti notele și de a le fredona în gama potrivită. Printre numeroasele lui calități, se pare că avea și ureche muzicală.

— O linie melodică atât de frumoasă! a continuat el. Dintr-un anumit motiv, imaginea care mi-a venit în minte a fost cea a oceanului. Anumite tonalități muzicale mi-au amintit de o sonată de-a lui Debussy. Chiar dacă Franck este mai puțin impresionist, în muzica lui există aceeași catifelare senzuală. Probabil are legătură cu moștenirea lui franceză.

M-am întors spre Judy și am întrebat-o care era părerea ei.

— E ciudat, a răspuns ea cu o voce atât de stinsă, încât am făcut eforturi să o pot auzi. Am avut un sentiment diferit ascultând acest fragment muzical.

S-a cuibărit mai adânc în scaunul tapițat cu piele, dând semne clare că nu avea de gând să detalieze cele spuse. Cum ar fi putut ea să se ridice la nivelul soțului ei, făcând aprecieri ca un adevărat cunoscător?

— Spune-mi ce ai vizualizat în muzica pe care ai ascultat-o, Judy, am încurajat-o eu. Aș vrea să știu la ce te-ai gândit și tu.

— Ei bine, a spus ea dregându-și glasul, această muzică mi s-a părut puțin cam furtunoasă. Mai ales partea interpretată la pian. Toate acele acorduri mi-au creat imaginea unor nori prevestitori de furtună și vânt și a unui cer care se întunecă.

— Iubito, ce te face să crezi că a fost atât de dramatic? a întrebat-o Gene pe un ton condescendent, rezervat pentru soția sa. Era cât pe ce să ațipesc, atât era de liniștitoare. Ascultă muzica asta cu mai multă atenție, Judy, și vei înțelege ce vreau să spun. A fost menită să fie una dintre cele mai lirice piese de muzică scrise vreodată. Nu sunteți de aceeași părere, dr. Hendrix?

(La fel ca multe persoane, își petrecea mare parte din timpul alocat ședinței încercând să-și facă terapeutul să vadă din perspectiva lui).

— Ba da, Gene, i-am răspuns eu îndatoritor. Am simțit că melodia asta e blândă, are o tușă romantică pe alocuri foarte liniștitoare.

M-am întors spre Judy și i-am spus:

— Dar, în același timp, sunt de acord și cu cele spuse de tine, Judy. Anumite părți păreau inspire pasiune și dramatism. Cred că împărtășesc părerile amândurora

Gene începuse să bată darabana pe brațul scaunului.

— Mi-a venit o idee! am spus eu. Ce-ar fi să ascultați amândoi înregistrarea din nou, dar de data aceasta aș vrea să încercați să descoperiți dovezi care să susțină punctul de vedere al partenerului vostru. Gene, aș dori să fii atent la tensiunea dramatică; Judy, vezi dacă poți să descoperi tușele mai suave, mai poetice!

Am pus din nou banda în casetofon, iar ei au ascultat piesa a doua oară. Încă o dată, i-am întrebat care erau părerile lor. De

data aceasta, și Gene, și Judy au auzit anumite acorduri specifice din sonată, care le scăpaseră anterior. Gene a făcut o observație interesantă. Prima oară când ascultase sonata, a spus el, atenția îi fusese în mod instinctiv atrasă de vioară. Când s-a concentrat pentru a acorda mai multă atenție interpretării pianului, a putut să înțeleagă de ce el și Judy avuseseră reacții atât de diferite la început.

— Există multă tensiune adunată în muzică, a recunoscut el, îndeosebi în acele arpegii interpretate la pian la începutul celei de-a doua suite. Un anumit pasaj superb îmi scăpase la prima audiție. Probabil că îmi fugise mintea în altă parte. Acum pot înțelege de ce s-ar putea crede că piesa este furtunoasă.

În acest timp, Judy reușise să înțeleagă prima impresie pe care o lăsase muzica asupra lui Gene. Muzica nu i se păruse atât de copleșitoare la cea de-a doua audiție.

— Sunt câteva părți plăcute, liniștite, a zis ea. De fapt, întreaga suită de la început avea într-adevăr un tempo destul de liniștit.

Prin faptul că ascultaseră muzica din perspectiva celuilalt, cei doi au înțeles că acea sonată era o piesă muzicală mai bogată față de ce percepuseră la început fiecare în parte. Existau pasaje liniștite și pasaje dramatice; era o lucrare muzicală complexă, multifațetată.

— Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă am putea sta de vorbă cu muzicienii care au interpretat-o și am afla care sunt impresiile lor – s-a întrebat Gene –, iar după aceea am discuta cu un critic muzical? Pariez că fiecare dintre ei ar putea să aducă o contribuție substanțială la înțelegerea acestei piese muzicale. Sonata ar câștiga atunci o profunzime și mai mare.

Nu se putea să fiu mai încântat, în vreme ce urmăream felul în care decurgea discuția; câștigasem pariul.

— Exact asta speram că veți observa, m-am adresat eu lui Gene. Exact acesta este scopul exercițiului. Dacă amândoi ați privi totul în același mod lipsit de prejudecăți, ați putea să înțelegeți două lucruri: primul, faptul că fiecare din voi doi are propriul lui punct de vedere pertinent; al doilea, că realitatea este mai bogată și mai complexă decât vă veți da seama vreodată. Tot ce puteți face este să vă formați impresii despre lume – să surprindeți din ce în ce mai multe instantanee, de fiecare dată urmărind să vă apropiați mai mult de adevăr. Un lucru este sigur: dacă vă veți respecta reciproc părerea și o veți percepe ca pe o modalitate de a o îmbogăți pe a voastră, veți fi capabili să câștigați o perspectivă mai clară, mai exactă a imaginii de ansamblu.

Având în vedere noul lor spirit de cooperare, i-am îndrumat pe Gene și pe Judy să revină la discuția despre confruntarea lui Gene cu tatăl său. Gene era capabil să accepte că existase o anumită intenție de bunăvoință în spatele atitudinii critice a tatălui său. Poate că trecuse cu vederea bunele intenții ale tatălui său, exact așa cum trecuse cu vederea partitura pianului din sonata lui Cesar Franck. În schimb, Judy câștigase o conștientizare mai mare a tensiunii ce dura de mult timp între tată și fiu. Când a revizuit la nivel mental conversația purtată în timpul mesei în contextul trecutului frământat dintre Gene și tatăl său, a putut să înțeleagă de ce soțul ei fusese supărat pentru ceea ce ei i se păruse la început a fi o simplă remarcă inofensivă, bine-intenționată. Dintr-odată, cei doi aveau o viziune binoculară și nu una monoculară.

SURSE ASCUNSE DE CUNOAȘTERE

Când acceptați că percepțiile voastre sunt limitate și deveniți mai receptivi la adevărul percepțiilor partenerului vostru, o lume întreagă vi se deschide. În loc să percepeți opiniile divergente ale

partenerului ca pe o sursă de conflict, înțelegeți că acestea sunt o sursă de cunoaștere: „Ce vezi tu, iar eu nu văd?"; „Ce ai înțeles tu, iar eu mai trebuie să înțeleg?". Relațiile vă oferă oportunitatea de a fi școliți în permanență pentru a înțelege propria voastră realitate și realitatea celeilalte persoane. Fiecare dintre interacțiunile voastre conține un sâmbure de adevăr, o sclipire intuitivă, o privire revelatoare aruncată în profunzimea secretă a integralității voastre originare. Pe măsură ce adăugați mai multe elemente fondului de cunoaștere în continuă dezvoltare, voi generați iubirea realității, bazată pe adevărul recent conștientizat despre voi înșivă și despre partenerul vostru, nu pe o iluzie romantică.

În Capitolul 6 am discutat despre mai multe domenii specifice în care vă puteți îmbogăți cunoașterea. Aveți oportunitatea de a deveni mai conștienți de motivele ascunse pe care le aduceți în relația voastră, de trăsăturile voastre de caracter respinse, de universul interior al partenerului vostru și de potențialul vindecător a relației voastre. După cum puteți observa din această scurtă scenă care a prezentat o secvență din relația lui Judy și Gene, dobândirea acestor informații depinde într-o mare măsură de disponibilitatea voastră de a prețui și percepțiile celuilalt și de a învăța din ele. Odată ce amândoi demonstrați dorința de a vă extinde concepțiile individuale despre lume, detaliile vieții de zi cu zi devin o sursă prețioasă de informații.

O zonă deosebit de fertilă pentru sondarea și culegerea de informații ascunse sunt criticile verbalizate sau neverbalizate ale partenerului vostru: „Niciodată nu vii acasă la timp"; „Niciodată nu pot să mă bazez pe tine"; „De ce nu te gândești și la mine?"; „Ești atât de egoist!". Când faceți astfel de afirmații, credeți că ele sunt descrieri exacte ale partenerului vostru. În realitate, acestea sunt de multe ori descrieri ale unor părți din voi.

Să aruncăm o privire asupra acestui exemplu și să vedem cât de multe informații pot fi spicuite dintr-o plângere repetată, emoțională. Să presupunem că o femeie își critică în mod frecvent partenerul pentru că este dezorganizat: „Ești atât de împrăștiat mereu! Niciodată nu mă pot baza pe tine!". Când partenerul său îi cere câteva exemple, ea îi dă replica: „Ești groaznic când trebuie să planificăm ce ne trebuie pentru vacanță. Nu știu cum faci, dar ai darul să uiți lucrurile indispensabile când mergem cu cortul în excursie. Niciodată nu-ți amintești zilele de naștere ale copiilor. Și ai obiceiul să lași o mizerie de nedescris în bucătărie ori de câte ori te apuci să gătești!". Deloc surprinzător, răspunsul pe care bărbatul îl dă în mod automat la acest val de acuzații este negarea totală, urmată de contracararea criticilor aduse: „Nu este adevărat. Exagerezi. *Tu ești* mai împrăștiată decât mine!".

Cum se poate transforma această discuție aprinsă într-o informație utilă? În primul rând, bărbatul ar putea să învețe ceva despre sine, dacă ar presupune că spiritul critic al partenerei sale conține o urmă de adevăr; cei mai mulți oameni sunt experți în a găsi călcâiul lui Ahile al perechii lor. Din păcate, în același timp, cei mai mulți oameni au tendința să furnizeze aceste informații prețioase într-o manieră acuzatoare, incitându-și partenerul să pună în funcțiune imediat mecanismele de apărare. Dacă acest bărbat ar fi capabil să își învingă propria reacție defensivă, ar putea să înțeleagă că există într-adevăr nu este bine organizat în multe aspecte ale vieții sale; faptul că ne doare să auzim o observație critică se datorează în mare parte faptului că este o informație cât se poate de exactă. Dacă acest bărbat ar putea accepta adevărul ascuns în remarcile partenerei sale, ar deveni mai conștient de o importantă trăsătură respinsă. Acest lucru ar elimina nevoia sa de a proiecta această trăsătură înapoi asupra soției sale și i-ar oferi, de asemenea, datele de care are nevoie pentru a evolua și a se schimba.

Această remarcă despre informațiile ascunse conținute într-o observație critică pot fi exprimate sub forma unui principiu general.

Principiul 1. Cele mai multe dintre criticile partenerului la adresa voastră au un fundament real.

Ce altceva ar putea învăța cuplul din interacțiunea descrisă mai sus? Dacă femeia ar fi deschisă la minte, ar putea obține informații prețioase despre propriile traume din copilărie. Ar putea face acest lucru urmând o procedură simplă. În primul rând, ar putea să aștearnă pe o foaie de hârtie toate criticile pe care i le-a adresat partenerului: „Tot timpul ești așa de împrăștiat!". După aceea, ar putea să răspundă la următoarele întrebări:

Cum mă simt când partenerul meu se comportă în acest fel?

Ce gândesc atunci când partenerul meu se comportă în acest fel?

Ce sentimente mai profunde ar putea să se ascundă în spatele acestor gânduri și sentimente?

Am nutrit vreodată aceste gânduri și sentimente când eram copil?

Traversând acest proces analitic simplu, ea ar putea stabili dacă într-adevăr comportamentul partenerului său i-a trezit amintiri puternice din copilărie. Să presupunem că exercițiul o ajută pe această femeie să descopere că părinții săi au fost mereu dezorganizați și că au avut prea puțin timp sau energie pentru a acorda atenție nevoilor ei. Nu este deloc surprinzător faptul că, atunci când partenerul ei se comportă într-un mod similar, ea este dominată de aceleași frici pe care le avea când era copil. Așadar, copleșită de valul de critici din partea partenerului, ea rostește aceleași cuvinte deznădăjduite din copilărie: „De ce nu are nimeni grijă de mine?".

Această concluzie ne conduce la cel de-al doilea principiu general.

Principiul 2. Multe dintre criticile voastre repetate, emoționale, adresate partenerului, reprezintă o exprimare mascată a nevoilor voastre neîmplinite.

Din arsenalul de critici mai poate fi extrasă una care de obicei necesită o introspecție detaliată și susținută. Este posibil ca întregul arsenal de critici adresate de femeie partenerului ei să fie o declarație pertinentă, ce se referă la ea însăși. Cu alte cuvinte, în timp ce ea își mustră perechea pentru lipsa lui de organizare, poate că ea însăși este la fel de dezorganizată ca el. Pentru a afla dacă așa stau lucrurile, ea și-ar putea pune singură o întrebare cu caracter general: „Cât de mult mi se aplică observația critică pe care i-o fac partenerului meu?". Ar trebui să țină minte că felul ei de dezorganizare ar putea fi destul de diferit față de *modus operandi* al partenerului ei. Se poate ca ea să păstreze bucătăria impecabil de curată, de exemplu, și să fie un geniu în planificarea minuțioasă a vacanțelor – aspecte în care lui îi este greu să se descurce –, dar poate că îi vine greu să își ierarhizeze sarcinile la locul de muncă în funcție de importanța lor sau să gestioneze bugetul familiei. Odată ce a câștigat această nouă perspectivă, ea și-ar putea da seama seama dacă a încercat sau nu să respingă o parte negativă din ea însăși marginalizând-o, proiectând-o asupra partenerului ei și după aceea criticându-l din cauza acesteia. Dacă a constatat că așa s-a întâmplat, ar putea să dețină informațiile de care are nevoie pentru a-și permite singură să separe propriile ei trăsături negative de ale partenerului său: „Sunt dezorganizată în acest mod specific; partenerul meu este dezorganizat în celălalt mod specific". În termeni psihologici, ea ar putea să-și „asume" și să-și „retragă" proiecțiile. Iisus

Hristos a spus: „Scoate întâi bârna din ochiul tău și atunci vei vedea să scoți paiul din ochiul fratelui tău"*.

Aceasta concluzie ne conduce la cea de-a treia observație despre spiritul critic.

Principiul 3. O parte dintre criticile repetitive, emoționale ale partenerului vostru ar putea fi o descriere exactă a unei părți respinse din voi înșivă.

Adesea, când o critică recurentă nu este o descriere a unei părți respinse din sine, aceasta reprezintă o descriere a unui alt aspect inconștient – sinele pierdut. Dacă această femeie și-ar analiza comportamentul și ar constata despre că este extrem de bine organizată în toate aspectele vieții sale, arsenalul ei de critici la adresa soțului ar putea să fie o dorință inconștientă de a fi *mai puțin* organizată – mai relaxată, mai flexibilă și mai spontană. Când ea își critică soțul pentru că acesta se comportă într-un mod dezinvolt, nepăsător, poate că de fapt, în adâncul ființei, ea resimte aspirația lui către libertate. Când partenerii se critică reciproc pentru că sunt prea energici, prea sexy, prea copilărești, prea devotați muncii lor, ei ar putea să identifice astfel o zonă nedezvoltată sau refulată a propriului psihic. Acum am ajuns la cel de-al patrulea și ultimul principiu.

Principiul 4. O parte din criticile pe care le adresați partenerului vostru v-ar putea ajuta să vă identificați propriul sine pierdut.

În următorul capitol, în exercițiul numit Dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului, vă voi prezenta cum trebuie să

* *Evanghelia după Matei* 7: 5. (n.tr.)

asimilați informațiile pe care le spicuiți din criticile reciproce și să le transformați într-un proces eficient, generator de dezvoltare personală.

ÎNȚELEGEREA UNIVERSULUI INTERIOR AL PARTENERULUI VOSTRU

După cum am văzut, analiza atentă a criticilor voastre la adresa partenerului se dovedește a fi un mod excelent de a strânge informații despre voi înșivă. Cum puteți să vă îmbogățiți sfera cunoașterii despre universul interior al *partenerului*? Răspunsul constă în îmbunătățirea unor canale de comunicare. Pe parcursul relației voastre, partenerul v-a oferit mii de mărturisiri despre gândurile, sentimentele și dorințele sale, dar voi ați înregistrat doar o mică parte din această bogăție de informații. Pentru a adânci nivelul de înțelegere a realității subiective a partenerului vostru, aveți nevoie să vă antrenați să ascultați și să comunicați într-un mod mai eficient.

În acest scop, este util să cunoașteți câte ceva despre semantică, știința care se ocupă cu descrierea semnificației cuvintelor. Chiar dacă și voi, și partenerul vostru vorbiți aceeași limbă, fiecare dintre voi locuiește într-o lume idiosincrasică, populată cu semnificații personale. Faptul că ați crescut în familii diferite, având experiențe de viață diferite, v-a făcut să dezvoltați lexicoane distincte. Alegând un exemplu foarte simplu, vă propun să analizăm ce ar putea să însemne, în două familii diferite, aceste cuvinte simple: „Hai să jucăm o partidă de tenis!". În familia A, definiția completă, nespusă a acestei propoziții este: „Hai să înșfăcăm prima rachetă uzată pe care o găsim, să mergem pe jos până în parcul din cartier și să facem schimb de mingi până când unul dintre noi va dori să se dea bătut. Regulile trec pe planul doi; ce contează este mișcarea fizică". Însă în familia B propoziția „Hai

să jucăm o partidă de tenis!" are o semnificație destul de diferită. Ea înseamnă: „Hai să ne rezervăm un teren într-o sală închisă, la clubul privat unde avem abonament, să punem la treabă rachetele noastre de două sute de dolari bucata și să jucăm un meci de tenis strâns, competitiv, până când se va vedea clar cine este câștigătorul". Mark, crescut în familia A, va fi luat prin surprindere de agresivitatea și hotărârea pe care soția sa, Susan, crescută în familia B, le aduce în felul în care se angajează în joc.

Un exemplu mai puțin comun ar putea consta în detalierea asocierilor pe care Mark și Susan le-ar putea broda pe marginea enunțului „Hai să vorbim despre asta". Să presupunem că în familia lui Susan „Hai să vorbim despre asta" înseamnă: „Toți adulții se așază în jurul mesei și discută calm și rațional despre acest subiect, expunând diverse opinii, până când alcătuiesc, de comun acord, un plan de acțiune". În familia lui Mark, aceleași cuvinte înseamnă: „Deocamdată vom vorbi pe scurt despre subiectul ăsta și apoi o să reluăm discuția mai târziu". Abordarea mai degajată tipică familiei lui Mark își are esența în filosofia conform căreia chiar și cele mai dificile probleme se rezolvă de la sine odată cu trecerea timpului. Când Susan îi propune lui Mark să „vorbească despre" faptul că fiul lor ia note proaste la școală, iar Mark rostește câteva propoziții și după aceea pornește televizorul, ea se simte furioasă. În schimb, Mark se va simți nedumerit când Susan trântește ușa în urma ei și nu se mai întoarce acasă timp de câteva ore. Cu ce a greșit? A greșit când a presupus că el și soția sa împărtășesc același limbaj nerostit.

NEGAREA

În afara problemei limbajului idiosincrasic, există și alte obstacole în calea comunicării. Probabil că cel mai răspândit mecanism

este negarea: pur și simplu refuzați să credeți ce spune partenerul vostru. Îmi vine în minte un exemplu recent. Joseph și Amira au venit la unul dintre workshopurile mele de weekend. Joseph este un ziarist în vârstă de patruzeci de ani, iar Amira, o actriță de filme pentru televiziune, în vârstă de douăzeci și cinci de ani. Amândoi arată bine, sunt cu o carieră înfloritoare. Sâmbătă seara, cam pe la jumătatea seminarului, cauza principală a conflictului dintre ei a ieșit la iveală. Pe parcursul discuției, Joseph s-a oferit să vorbească despre faptul că își dorea cu disperare să aibă copii.

— Voi fi prea bătrân pentru a mai fi tată, se lamenta el.

Însă Amira dorea să mai aștepte. Cariera ei tocmai acum își lua avânt, iar ea nu voia să își întrerupă cariera, ca să aibă un bebeluș, până ce nu va fi trecut de treizeci de ani. Susținea că îi spusese lui Joseph înainte de a se căsători că nu o interesa să își întemeieze o familie decât mai târziu.

— Mi-am pus în minte clar acest lucru și i-am spus și lui de nenumărate ori. Dar nu m-a ascultat. Ar fi trebuit să port un tricou inscripționat cu mesajul *Nu sunt pregătită să am copii.*

Joseph a recunoscut că, într-adevăr, Amira își exprimase clar părerea în fața lui, dar se convinsese singur că nu vorbea serios.

— Eram sigur că se amăgea singură. Cum putea un rol minor într-un serial de televiziune să fie mai important decât maternitatea?

Satisfacerea nevoii sale stringente de a avea copii era atât de importantă pentru el, încât nesocotise prioritățile soției sale.

Fiecare dintre noi avem numeroase asemenea „zone sensibile" subterane în relațiile noastre, locuri în care așteptările noastre cu privire la partener sunt în contradicție cu realitatea. Când partenerii noștri se comportă în moduri care nu au nicio legătură cu perspectiva noastră idealizată despre ei, avem la îndemână un

arsenal care ne ajută să ne păstrăm iluziile. Suntem în stare să-i condamnăm: „Ești o persoană îngrozitoare (nerecunoscătoare, insensibilă, grosolană, stupidă, ranchiunoasă, neavizată, de o ignoranță crasă, grobiană etc.), dacă ești capabil să simți în acest fel." Suntem în stare să-i „educăm": „Nu cred că simți într-adevăr asta. De fapt, simți . . .". Suntem capabili să-i amenințăm: „Dacă nu te răzgândești, să știi că . . .". Suntem în stare să-i ignorăm: „Aha. Foarte interesant. După cum spuneam . . .". Și suntem în stare să-i analizăm: „Ai asemenea gânduri și sentimente inacceptabile din cauză că, în urmă cu mulți ani, mama ta . . .". Prin toate aceste răspunsuri, încercăm să subminăm simțul de sine al partenerilor noștri și să-l înlocuim cu al nostru – o iluzie egocentrică. Din păcate, exact asta li s-a întâmplat partenerilor noștri în copilărie. În zeci de moduri, cei care au avut grijă de ei le-au spus: „Doar unele dintre sentimentele voastre sunt justificate. Doar o parte din comportamentele voastre sunt îngăduite". În loc să ne ajutăm partenerii să-și vindece acest handicap emoțional, noi îi rănim în continuare.

DIALOGUL IMAGO

Pentru a depăși această situație dramatică, trebuie să învățăm un nou mod de gândire, care, după cum veți vedea curând, este totodată un nou mod de cunoaștere. Lucrând alături de Helen și de colegii mei care practică Terapia Imago, am dezvoltat treptat un exercițiu numit „Dialogul Imago". Dialogul Imago implică trei etape diferite – oglindirea, validarea și empatia.

Dialogul Imago are multiple funcții în cadrul fundamentării unui parteneriat conștient. În primul rând, el vă concentrează atenția asupra cuvintelor pe care le rostește partenerul vostru. Dacă sunteți aidoma celor mai mulți oameni, nu acordați atenție

deplină în momentul în care partenerul vă vorbește. Deși ar trebui să-l ascultați, voi reacționați la impactul cuvintelor pe care le auziți: „Partenerul meu tocmai a spus că își dorește să plece singur în vacanță. Ce înseamnă asta? Oare vrea să petreacă mai puțin timp în preajma mea? Are de gând să întâlnească pe altcineva?". Într-un fel, ascultați felul în care reacționați. Când vă concentrați atenția asupra reacției voastre interne și nu asupra cuvintelor pe care le rostește partenerul, acesta simte o lipsă de conectare. În al doilea rând, când ascultați cu atenție și după aceea îl întrebați ce semnificație au acele cuvinte pentru el, descoperiți că de fapt trăiți cu o altă persoană, cineva a cărui experiență interioară este foarte diferită de a voastră. Această conștientizare este numită „diferențiere" și este o precondiție necesară pentru o relație sigură, intimă. În vreme ce în natură există multe similitudini – de exemplu, frunzele aceluiași copac sunt foarte asemănătoare una cu cealaltă –, nu există două frunze identice. Diferența este o realitate a naturii. Când presupuneți că partenerul vostru este identic cu voi, de fapt îi negați existența. Într-o relație sănătoasă, înțelegeți că trăiți alături de o altă persoană, care nu este o extensie a voastră. Partenerul vostru este un individ unic, a cărui perspectivă e la fel de pertinentă ca a voastră. Eșecul de a înțelege existența distinctă a celuilalt reprezintă sursa majoră de conflict dintre parteneri.

În cele din urmă, practicarea regulată a Dialogului Imago creează o conexiune emoțională profundă între voi și partenerul vostru. Acest lucru este valabil în mod deosebit când între voi există un conflict. Folosirea acestui mod structurat de discuție creează siguranță emoțională, care este necesară pentru a avea o legătură de lungă durată. Când vă simțiți în siguranță, zidurile de apărare sunt desființate. Deveniți conștient de acele părți din voi înșivă care au fost ascunse vederii începând din copilărie și simțiți că aveți suficientă încredere în relația voastră pentru a le exprima:

„Sunt, într-adevăr, o persoană cu ureche muzicală"; „Sunt o persoană pașnică". Atunci când formulați aceste experiențe în cuvinte, ele sunt urzite din nou în țesătura existenței voastre și „vă întregiți". În cele din urmă, această experiență se extinde dincolo de granițele voastre personale și contribuie la refacerea legăturii voastre cu universul. Când dialogul pe care îl purtați amândoi atinge acest nivel profund, el devine o experiență spirituală. Când vă conectați la nivelul relației personale, de fapt vă conectați la nivelul cosmic cu transcendentul.

CEI TREI PAȘI CARE COMPUN DIALOGUL IMAGO

Vă propun să aruncăm o privire mai atentă asupra celor trei etape care compun Dialogul Imago. Prima este numită „oglindirea". Când unul dintre voi are ceva important de spus, începeți prin a formula acel gând sau sentiment printr-o frază scurtă, care începe invariabil cu „Eu". De exemplu: „Eu nu am niciun chef să-ți pregătesc masa de seară, când știu că nu apreciezi cât efort depun". Partenerul vostru reformulează fraza cu propriile cuvinte și după aceea se întreabă dacă mesajul a fost corect recepționat: „Vreau să verific dacă am înțeles ce vrei să spui. Ți-a fost greu să-ți dai toată silința să gătești în fiecare seară, știind că eu nu îți arăt cât de mult apreciez tot ce ai făcut. Am înțeles bine?". Repetați acest proces de reformulare până când partenerul vostru înțelege clar ce vreți să spuneți.

La fel ca multe dintre instrumentele pe care le folosim în Terapia relațională Imago, oglindirea și-a avut originile în relația mea cu Helen. Într-una din zile, înainte să ne căsătorim, Helen și cu mine începuserăm o discuție care ne absorbise pe amândoi. Deși nu eram mânioși, fiecare dintre noi era decis să își comunice opinia. Brusc, Helen a făcut o pauză în timpul conversației și a

spus: „Stop. Noi nu ascultăm ce spune celălalt. Mi-a venit o idee. Hai să vorbim și să ne ascultăm pe rând. Poți să vorbești cât timp eu te ascult. După aceea, am să-ți spun ce am auzit de la tine. Apoi schimbăm rolurile. Eu o să vorbesc și tu o să asculți". Am fost de acord și, până la urmă, am avut o conversație benefică. De fapt, ne-am simțit neobișnuit de apropiați unul de celălalt.

Nu eram străin de importanța actului de a asculta. În calitate de terapeut, mi-am făcut o practică din a asculta cu atenție ce spun toți clienții mei. De asemenea, i-am încurajat pe partenerii cuplurilor să-și facă o obișnuință din a asculta cât mai atent ce spune celălalt, dar am perceput întotdeauna oglindirea ca pe un mod de a-i ajuta să înțeleagă cuvintele celuilalt și de a rezolva unele probleme punctuale. Până să am acea experiență cu Helen, nu am conștientizat că oglindirea are un efect de vindecare mai profund: ea poate întări sentimentele de conexiune care sudează cuplurile, conferind valoare în și prin sine.

După câțiva ani, am adăugat o altă etapă la exercițiul Dialogului Imago. Odată ce partenerul care recepționa înțelesese mesajul trimis de partenerul emițător, l-am instruit pe receptor să adauge aceste cuvinte: „Mai ai să-mi spui ceva?". Acest enunț îi oferea o șansă emițătorului să dezvolte subiectul. „Îmi ia cel puțin o oră să pregătesc masa de seară și fac tot ce îmi stă în putință astfel încât cina noastră să arate bine și să fie delicioasă. Mă simt trist(ă) când mănânci fără să spui nimic". Emițătorul continuă adăugând mai multe informații până când nu mai are nimic de spus.

Pe parcursul lucrului meu terapeutic permanent cu cuplurile, am ajuns la concluzia că partea „spune-mi mai multe" din cadrul exercițiului de oglindire este una dintre cheile succesului său garantat. Când îi cereți partenerului să continue să vă vorbească, îi transmiteți mesajul că vă pasă de experiența lui interioară. Acest lucru întărește sentimentul de legătură strânsă dintre

voi. Totodată, beneficiați și într-un alt mod, deoarece câștigați suficient de multe informații despre partenerul vostru încât să îi puteți înțelege mai bine opinia. În acest timp, partenerul vostru descoperă că, întrucât a fost încurajat să vorbească mai departe, acum au fost scoase la iveală anumite gânduri și sentimente pe care înainte nu ar fi fost capabil să le exprime în cuvinte. Faptul că în cele din urmă le exprimă cu voce tare îl ajută pe partenerul vostru să le integreze în sentimentul său de sine și să devină o ființă mai întreagă.

Cu toate că oglindirea este un proces destul de simplu, el este foarte diferit față de modul în care partenerii unui cuplu își vorbesc de regulă, fenomen care ar putea purta numele de „monolog paralel". E posibil ca renunțarea la vechile obiceiuri să necesite un volum mare de practică. Iată un exemplu de probleme des întâlnite pe care le întâmpină oamenii când practică exercițiul de oglindire (este, totodată, un exemplu concludent pentru monologul paralel). Conversația a avut loc în timpul unui workshop Imago, după ce am cerut partenerilor unui cuplu să vină în fața grupului și să vorbească despre o problemă delicată, exact așa cum ar face acasă. Cuplul care s-a oferit era format din doi tineri, Greg și Sheila, care locuiau împreună de doar câteva luni. Greg a început conversația.

GREG: „Sheila, mă deranjează destul de mult faptul că fumezi și aș vrea să ai mai multă grijă când fumezi în preajma mea."

Deoarece urma să îi familiarizez pe Sheila și pe Greg cu exercițiul oglindirii, Sheila și-a urmat instinctele naturale și a răspuns printr-un mecanism automat de apărare.

SHEILA: „Știai că fumez când m-ai rugat să ne mutăm împreună. Ai acceptat acest lucru la început. De ce mă critici

întotdeauna? Ar trebui să mă accepți așa cum sunt. Știi bine că încerc să reduc numărul țigărilor."

Greg, care funcționa pe pilot automat, i-a întors replicile cu un simț critic accentuat. Conversația se transforma într-un meci de tenis.

GREG: „Apreciez faptul că faci eforturi să fumezi mai puțin. Dar mi se pare interesant că, atunci când venim aici, în locul unde este afișat anunțul „Fumatul interzis!", respecți această regulă. Și totuși acasă simt că nu pot să mai respir din cauza mirosului de tutun care a pătruns în toată casa."

SHEILA: „Ei bine, asta nu e casa mea. Și cred că am dreptul să fumez în propria mea casă!"

Sheila pronunță cu o oarecare forță acest ultim mesaj și, ca urmare, se auziră câteva aplauze înflăcărate din mulțime. Scorul la break: 0-15. Era momentul să intervin pentru arbitraj.

HENDRIX: „OK. Haideți să o luăm de la capăt și să vedem dacă putem transforma totul într-un exercițiu de conectare, nu de confruntare. Greg, ai vrea să repeți afirmația pe care ai făcut-o la început?"

GREG: „Mă bucur într-adevăr că locuim împreună, dar în ceea ce privește faptul că fumezi, când am început să locuim sub același acoperiș nu mi-am dat seama cât de greu va fi pentru mine cu acest obicei al tău."

HENDRIX: „OK. Acum aș vrea să simplifici acest enunț, așa încât să fie mai ușor de înțeles."

GREG: „Să vedem... Faptul că tu fumezi mă deranjează. La început nu am crezut că așa vor sta lucrurile, dar asta este situația."

HENDRIX: „Bun! Acum, Sheila, aș vrea ca tu să îl parafrazezi pe Greg, încercând să-i oglindești sentimentele și gândurile fără să-l critici sau să te aperi. Apoi, aș vrea să îl întrebi pe Greg dacă ai înțeles corect ce a spus el."

SHEILA: „Chiar îmi pare rău că deranjez cu fumatul meu..."

HENDRIX: „Nu, nu vreau să-ți ceri scuze. Gândește-te doar la ce spunea Greg și arată-i că îi înțelegi și îi accepți sentimentele."

SHEILA: „Ar putea să repete ce a spus?".

GREG: „Faptul că fumezi mă deranjează. Nu am crezut la început că așa va fi, dar mă deranjează."

HENDRIX: „Acum, încearcă să-i transmiți lui feedbackul tău, încărcat de o căldură receptivă."

SHEILA: Cred că ar fi mai bine să renunț la fumat! (*Se aud râsete din partea grupului).*

HENDRIX: „Inspiră adânc și conștientizează faptul că el simte un anumit grad de disconfort față de unul dintre comportamentele tale. În loc să percepi ce spune el ca pe o critică la adresa comportamentului tău, ar fi mai bine să percepi că este vorba despre preocuparea față de starea lui de bine. Indiferent dacă este sau nu justificat, el nu se simte în largul lui, iar ție îți pasă de el. Știu că este greu să faci asta în fața unei adunări de oameni și mai știu că te afectează puternic."

SHEILA: „Ce se poate face..."

HENDRIX: „Nu, nu încerca să rezolvi problema. Încearcă doar să parafrazezi mesajul său și conținutul emoțional din spatele acestuia, astfel încât el să știe că înțelegi ce simte."

SHEILA: (*Trage adânc aer în piept*). „OK! Cred că am priceput acum. Înțeleg că de fapt îl deranjează faptul că fumez. În general, nu înțelegi cât de mult te-ar putea deranja până când nu te muți cu cineva care are acest obicei. În acest moment, ești preocupat de această problemă care te deranjează. Asta voiai să spui?"

HENDRIX: „Excelent! Am auzit îngrijorarea lui Greg reflectată în vocea ta. Corespunde ce ai auzit cu spusele tale, Greg? Acum Sheila ascultă ce spui tu?"

GREG: „Da! (*Am văzut cum mușchii feței i se relaxează*). Exact așa mă simt. Ce ușurare! Este pentru prima oară când și-a dat osteneala să asculte ce îi spun."

Pe măsură ce se observa reacția lui Greg, simțeam o enormă satisfacție din partea lui pentru simplul fapt că îi erau auzite cuvintele, pentru că știa că mesajul lui fusese recepționat corect, exact așa cum fusese transmis. Acesta este un fenomen rar în cele mai multe relații. După demonstrația acestui exercițiu pentru grupurile participante la workshop, am trimis cuplurile înapoi în încăperile lor pentru a practica emiterea și receptarea unor enunțuri simple. În mod invariabil, acestea s-au întors la grup relatând fusese o experiență nouă, entuziasmantă. Este un privilegiu atât de neașteptat să constați că te bucuri de atenția deplină a partenerului tău!

VALIDAREA

Odată ce cuplurile au ajuns să fie experte în practicarea tehnicii de oglindire reciprocă, le încurajez să treacă la următoarea etapă a Dialogului Imago, validarea. În această parte a exercițiului cuplurile învață cum să valideze logica internă a comentariilor

pe le-au făcut fiecare despre celălalt. În principiu, cei doi își spun unul altuia: „Ceea ce spui are sens pentru mine. Pot să înțeleg cum gândești și de ce gândești așa".

Am avut primă și cea mai memorabilă experiență legată de validare în tinerețe. Era în anii '60 și fusesem trimis în Louisville, Kentucky, să fiu duhovnic într-un spital de boli nervoase, unde mă repartizaseră să mă ocup de secția pentru pacienții diagnosticați cu schizofrenie. La început, mi se făcuse un instructaj sumar. În principiu, mi se spusese: „Te duci acolo și relaționezi cu ei cât de bine poți". Pe măsură ce trecea timpul, urma să primesc tot mai multă asistență, dar în primele săptămâni am simțit că eram pe cont propriu. Unul dintre primii pacienți pe care am încercat să îi cunosc a fost un bărbat sfrijit, de vreo cincizeci de ani, pe care îl voi numi Leonard. Îmi amintesc despre Leonard că era un fumător înrăit. Îl vedeam întotdeauna învăluit în rotocoale de fum. Dar motivul pentru care imaginea lui a stăruit în mintea mea în toți acești ani este convingerea lui de nestrămutat că era Iisus.

— Bună, Leonard! i-am spus când ne-am cunoscut prima oară. Numele meu este Harville.

— Eu mă numesc Iisus – mi-a răspuns el plin de calm, rotindu-și ușor țigara între degete –, nu Leonard.

Am fost luat prin surprindere, dar mi-am ascuns reacția.

— Oh, eu sunt student la Teologie și de aceea am o noțiune diferită despre Iisus. Dar îmi face plăcere să te cunosc.

Pe măsură ce zilele treceau, mă simțeam atras de Leonard în principal fiindcă eram atât de fascinat de convingerea lui de nezdruncinat că era Iisus. Nu am încercat să-l conving că realitatea era alta, întrucât înțelegeam că ar fi fost inutil. Îi studiam doar logica internă. În cele din urmă, Leonard a început să se simtă suficient de în siguranță cu mine, așa încât a început să îmi împăr-

tășească din spusele vocilor din mintea lui. Când am descoperit ce anume îi spuneau vocile și când am aflat că pentru el acele voci erau la fel de reale precum cuvintele mele, părerea lui Leonard despre sine însuși ca fiind Iisus a început să capete sens pentru mine. Mă grăbesc să adaug că *eu* nu credeam că el este Iisus, dar înțelegeam de ce *el* credea asta. Devenise foarte logic.

A venit și ziua când am hotărât să mă adresez lui Leonard cu numele Iisus. Acest lucru nu mi s-a părut o blasfemie. Ba chiar mi se părea o formulă de adresare plină de respect. De ce să adaug mai multă tensiune în viața sa, când mintea lui era deja un câmp de luptă? Dacă *el* se credea Iisus, atunci aveam să-i cânt în strună. În dimineața aceea am mers la el și i-am spus:

— Bună, Iisuse!

Spre surprinderea mea, el mi-a răspuns:

— Nu sunt Iisus. Eu sunt Leonard.

Am bâlbâit ceva și apoi am protestat:

— Dar timp de săptămâni întregi mi-ai spus că ești Iisus!

— Da, a spus el, dar vocile din capul meu îmi spun acum că nu trebuie să fiu Iisus cu tine.

Validarea îl adusese cu un pas mai aproape de sănătatea psihică.

ADĂUGAREA ETAPEI DE VALIDARE DUPĂ OGLINDIRE

Când am început să lucrez cu cuplurile, exercițiul comunicării se oprea la etapa oglindirii. Nu le ceream să meargă mai departe și să valideze logica internă a mesajelor pe care și le trimiteau reciproc. Pe măsură ce am câștigat mai multă experiență, am început să înțeleg că validarea este o etapă vitală în cadrul procesului. Îmi amintesc prima oară când i-am cerut unui cuplu să adauge vali-

darea după oglindire. Cei doi parteneri, cărora le voi spune Rita și Doug, aveau în jur de patruzeci de ani. Rita era profesoară la școală, iar Doug era agent de asigurări. Problema lor principală era neputința de a se conecta la nivel emoțional. Când Rita încerca să stea de vorbă cu soțul ei despre ceva important, Doug obișnuia să-i răspundă fără tragere de inimă și după aceea se izola emoțional. Cu timpul, am aflat că un motiv pentru care bătea în retragere era acela că adesea era critic la adresa ei, iar Doug încerca să evite să o critice permanent. În felul lui, el încerca să-și îmbunătățească relația, dar – lucru de înțeles – lipsa lui de disponibilitate în a-i răspunde Ritei o înfuria la culme. Pentru a dobândi sentimentul conexiunii, după care tânjea, ea obișnuia să ridice glasul și să-și exagereze afirmațiile până când, în cele din urmă, el avea să-i răspundă. În timp ce scriu aceste rânduri, aproape că mi-l imaginez pe Doug reacționând la una dintre izbucnirile de mânie ale Ritei. Obișnuia să respire anevoios. Chipul lui se îmbujora. După aceea, avea obiceiul să-și încrucișeze brațele și să-și încline corpul cât mai departe din calea ei. Dacă Rita nu înceta, atunci, într-un târziu, Doug obișnuia să-i dea replica. Din păcate, răspunsul lui era rece, avea un ton acuzator și nu făcea altceva decât să arunce gaz pe foc.

Pentru a-i ajuta să iasă din acest tipar distructiv, i-am învățat să practice exercițiul oglindirii. A fost de un real ajutor, deoarece Rita trebuia să reducă viteza torentului său de cuvinte, iar Doug trebuia să rămână în legătură cu ea. Totuși exercițiul nu a avut genul de rezultate pe care eram obișnuit să le văd. Comunicarea lor s-a îmbunătățit substanțial, însă între ei exista un sentiment de conexiune puțin întărit. Fiind în impas, mi-am amintit că într-o zi mă adresasem Ritei și îi pusesem întrebarea: „Ce ți-ai dori de la Doug și nu primești?" Răspunsul ei a venit imediat. „Îmi doresc să îmi spună că am dreptate. Că nu spun tâmpenii!" Mi s-a aprins

pe loc beculețul. Rita își dorea cel mai mult să fie auzită. Voia ca procesele ei de gândire să fie validate. Își dorea ca soțul său să-i spună că opinia ei despre lume e corectă. M-am întors spre Doug și l-am întrebat dacă i-ar surâde să adauge încă un pas la exercițiul de oglindire. Imediat ce o parafraza în mod corect pe Rita, să-i spună că tot ce spunea ea avea sens pentru el. Doug a reflectat profund o clipă, după care a răspuns:

— Dar dacă pentru mine *nu* are sens ce spune ea?

I-am spus că nu era nevoie să fie de acord cu Rita sau să renunțe la propriul său punct de vedere ca să i le valideze pe ale ei; nu trebuia decât să uite pentru o clipă de opinia lui despre lume și să facă un efort sincer de a le înțelege pe ale ei. Doug s-a gândit și a răspuns că va încerca.

Rita a făcut o afirmație – nu îmi mai amintesc ce anume a spus –, iar Doug a parafrazat enunțul rostit de ea. În loc să aștepte ca eu să-i structurez următoarea parte a exercițiului, Ritei i-au scăpat cuvintele:

— Ei, ce zici, Doug? Ești de acord?

Pentru o singură dată, Doug a fost la fel de rapid.

— Nu, a spus el pe un ton agresiv, *nu* sunt de acord!

Rita a insistat:

— Dar *înțelegi*? Ce spun eu are sens? Crezi că am luat-o razna?

— Nu, nu cred că ai luat-o razna, i-a răspuns Doug, dar în mod sigur nu sunt de acord cu tine.

Rita s-a ridicat de pe scaun și l-a apucat pe Doug de braț.

— Atunci, ce spun eu are *sens* pentru tine?

— Da, a recunoscut Doug, când privesc lucrurile din punctul tău de vedere, da, are sens. Doar că eu văd lucrurile într-un mod diferit.

Nu voi uita niciodată felul în care a reacționat Rita. S-a aruncat în genunchi în fața lui Doug și a început să plângă.

— Este tot ce voiam să aud! a spus ea. Nu am mai auzit asta nici de la tine, nici de la oricine altcineva! Nu am luat-o razna! Ce cred eu are logică!

În sfârșit, cineva îi valida adevărul.

Chiar și astăzi sunt impresionat de agresivitatea cu care fiecare dintre noi își apără realitatea. Probabil că e ceva legat de frica noastră de pierdere a sinelui. Dacă eu văd lucrurile în felul tău, voi fi nevoit să renunț la perspectiva mea. Dacă eu împărtășesc experiența ta, voi fi nevoit să o invalidez pe a mea. Dacă ce spui tu este adevărat, atunci ce spun eu *trebuie* să fie fals. Nu poate exista decât un centru al universului, iar acest centru sunt eu! Dar dacă îmi adun tot curajul ca să renunț la propria mea opinie pentru o clipă și după aceea reușesc să înțeleg o parte infimă din realitatea ta, ceva miraculos se întâmplă. În primul rând, te vei simți mai în siguranță în preajma mea. Deoarece nu îți mai pun la îndoială perspectiva pe care o ai despre lume, poți începe să-ți slăbești mecanismele de apărare. Pe măsură ce vei face acest lucru, vei fi mai dornic să recunoști o parte din realitatea mea. Pentru că am renunțat la poziția mea centristă, ești mai dispus să renunți și tu la a ta. Spre surprinderea amândurora, o pasarelă începe să coboare culisând pe balamalele ei ruginite, și astfel noi doi ne conectăm.

EMPATIA

Cea de-a treia etapă a Dialogului Imago este empatia. Este logic ca empatia să urmeze după validare. Dacă vă ascultați cu atenție partenerul, dacă înțelegeți în totalitate ce vă spune, iar după aceea validați raționamentul logic din spatele cuvintelor sale, atunci sunteți pregătit să recunoașteți sentimentele din spatele

acestor gânduri și să le răspundeți. Prima voastră sarcină este să încercați să vă imaginați care ar putea fi aceste sentimente. Dacă sentimentele partenerului vostru sunt transmise fără să recurgă la limbajul verbal, doar prin expresia facială sau prin tonul vocii, nu veți avea prea multe dificultăți în a le intui. Dacă sentimentele partenerului vostru nu sunt atât de evidente, veți fi nevoit să vă imaginați care ar putea fi ele. În fiecare caz, trebuie să verificați cu partenerul dacă i-ați perceput corect sentimentele. „Având în vedere faptul că ai spus că te-am neglijat, mă întreb dacă te simți jignit că te-am ignorat. Asta simți?" A cere confirmarea acurateței percepției voastre înseamnă respectarea realității partenerului și întărește „prezența" voastră emoțională, un ingredient esențial al vindecării. De asemenea, a cere confirmarea adâncește experiența partenerului vostru cu privire la empatie; el va gândi astfel: „Partenera mea este foarte respectuoasă față de sentimentele mele. Îi pasă într-adevăr cum mă simt".

Pentru anumite persoane, validarea propriilor procese de gândire este mai importantă decât validarea sentimentelor. Pentru altele, empatia este cheia vindecării. Odată ce o persoană își validează emoțiile primare, ea începe să se simtă iubită și completă. Urăsc să spun acest lucru, deoarece el perpetuează stereotipurile noastre legate de genuri, dar, din experiența mea, e adevărat că femeile au tendința să prețuiască empatia mai mult decât bărbații. Cel puțin la început. Dacă vă opriți o secundă și reflectați la acest lucru, este absolut logic. În cultura noastră – și, de fapt, în cele mai multe culturi – femeilor li se permite să își exprime sentimentele într-un mod mai liber decât bărbaților. Deși acesta este începutul schimbării, mulți bărbați tot mai consideră că este lipsit de bărbăție să își dea la iveală emoțiile, îndeosebi sentimentele tandre, de frică ori de slăbiciune. Așadar, dacă noi, bărbații, nu ne simțim în largul nostru exprimându-ne sentimentele față de ceilalți, nu vă

puteți aștepta să ne dorim ca partenerele noastre să empatizeze cu noi când se întâmplă să îngăduim unui sentiment să ne scape în afară. Am prefera ca ele să treacă cu vederea scăparea de moment și să-și concentreze atenția asupra logicii noastre imbatabile.

Pe de altă parte, multe femei au avut parte de experiența complet opusă. Cultura le-a îngăduit să-și păstreze mai mult din plenitudinea registrului lor emoțional, dar sunt nevoite să-și trăiască viața alături de bărbați relativ goliți de sentimente. Partenerii lor nu doar că nu reușesc să manifeste empatie față de ele, ba chiar ar prefera să ignore faptul că sunt înzestrați cu sentimente. „De ce nu poți fi mai rațională? De ce nu poți să semeni mai mult cu mine?"

Când cuplurile stăpânesc procesul în trei pași de oglindire, validare și empatie, aceste diferențe de gen încep să se reducă. Un bărbat refulat emoțional începe să prețuiască empatia la fel de mult ca partenera sa de sex feminin. Motivul pentru care se întâmplă acest lucru este faptul că, odată ce înțelege și recunoaște sentimentele partenerei sale, el se simte mai confortabil cu propriile lui sentimente. În acest timp, o femeie schimbătoare din punct de vedere emoțional poate să atingă un grad mai mare de echilibru în gestionarea stărilor sale de spirit. Deoarece nu mai are nevoie să își amplifice sentimentele pentru a-l convinge pe partenerul ei indiferent să i le recunoască, ea le poate exprima cu mai puțină intensitate. Așa se întâmplă mai ales în cazul mâniei. Pentru mine este întotdeauna surprinzător să observ cât de repede se risipește mânia odată ce a fost recepționată și recunoscută pe deplin.

După cum vă închipuiți, ușurința cu care puteți manifesta empatie față de partenerul vostru depinde în mare măsură de context. Este foarte simplu să fii înțelegător când voi doi împărtășiți aceeași experiență și reacționați în mod identic față de acel eveniment. Să presupunem că tocmai am trecut prin experiența

unui cutremur puternic. Am supraviețuit mișcării telurice fără să fim răniți și suntem ușurați să constatăm că în jurul nostru casa a rezistat, dar timp de câteva minute înfricoșătoare, și eu, și voi am crezut că vom muri. „Am fost atât de îngrozită!" exclamă partenera voastră. Îi dați replica imediat: „Înțeleg ce ai simțit! Și mie mi-a fost frică!". Deoarece amândoi ați reacționat în același mod față de aceeași situație, nu există tensiune. Ce simți tu, simt și eu. Am avut aceeași reacție.

Empatia este o reacție mai provocatoare. Ea este abilitatea de a înțelege ce simte o altă persoană, chiar dacă nu ați trecut prin aceeași experiență. Să presupunem că partenera voastră a trecut prin experiența unui cutremur, dar voi erați plecat de lângă ea, cu treburi, la 800 de km distanță. Partenera vă sună, descrie teribila întâmplare și apoi plânge disperată: „Am fost atât de îngrozită!". Cu toate că nu ați simțit pe pielea voastră cutremurul, nu este nevoie de prea multă fantezie pentru a vă imagina că ați fi putut să fiți la fel de îngrozit. „Îmi închipui", îi răspundeți după o ezitare de moment.

Problemele apar de obicei când două persoane reacționează destul de diferit când se confruntă cu întâmplări asemănătoare. De exemplu, partenerul vostru e speriat când zboară cu avionul, dar voi ațipiți imediat ce aeronava s-a desprins de la sol sau este în zbor. Vă va fi destul de greu să manifestați empatie față de frica partenerului deoarece nu ați experimentat-o niciodată în acest context. „Nu trebuie decât să respiri adânc!" îi spuneți partenerului vostru. „Gândește-te la altceva și sentimentul de teamă va dispărea." Și, în cel mai sincer mod cu putință, vă doriți ca frica să *poată* dispărea. Pare un sentiment atât de irațional. Vreți să *deviați* sentimentul de frică al partenerului, nu să manifestați empatie față de el.

Totuși, cea mai complicată situație dintre toate poate interveni în acele momente în care partenerul vostru este stăpânit de

emoții puternice, negative, și se pare că bieții de voi le-ați declanșat: „Sunt atât de mânioasă pe tine pentru că i-ai spus lui Janice că poate merge la film, când știai că îi spusesem deja să rămână acasă și să-și facă curat în cameră! Mereu faci asta!" sau: „M-am simțit atât de umilit când am văzut cum flirtai cu Paul de față cu toți prietenii noștri! Știi bine cât de gelos devin în astfel de situații!". Reacția voastră instinctivă este să vă apărați și, după aceea, să contraatacați. A fi empatic este lucrul cel mai puțin probabil care vă trece prin minte. Ca să faceți așa ceva, aveți nevoie de o uriașă disciplină, de practică și de maturitate emoțională.

RESPONSABILITATEA EMIȚĂTORULUI

Când am început să dezvolt exercițiul Dialogului Imago și începusem să îl predau cuplurilor, nu mă concentrat prea mult asupra responsabilităților persoanei care transmite mesajul. Credeam că emițătorul ar trebui să aibă dreptul deplin de a-și exprima gândurile și sentimentele fără inhibiții și încurajam receptorul să se oglindească în acel mesaj, indiferent ce auzea, fără să reacționeze. Odată cu trecerea timpului, pe măsură ce am instruit mai mulți terapeuți și prezentatori de workshopuri în practicarea tehnicii Imago, am aflat că celor mai multe dintre cuplurile cu care lucrau le era greu să nu reacționeze exacerbat.

Colegii mei au început să experimenteze practicând coachingul atât cu emițătorul, cât și cu receptorul mesajelor. Ei au dezvoltat un concept numit „responsabilitatea emițătorului". Această sintagmă sugerează că persoana care transmite mesajul trebuie să urmeze anumite reguli concepute să facă mai ușor de „auzit" mesajul de către receptor. Prima regulă era să fie folosit limbajul lui „eu" când era exprimată frustrarea. În loc să explodeze într-o tiradă –„ M-am simțit așa de rușinată când te-ai purtat în felul ăla

cu vecinul nostru –, spuneți ceva asemănător cu: „Eu am simțit că mi-e rușine când am văzut cum te purtai cu vecinul nostru". Cea de-a doua regulă este că ar trebui să evitați să criticați caracterul partenerului vostru și, în schimb, să vă concentrați atenția asupra comportamentului său. În loc să spuneți: „Mereu ai obiceiul să întârzii. Nu ai deloc simțul responsabilității!", spuneți: „Când întârzii, mă simt agitată și mi-e teamă". În plus, moderați intensitatea propriilor emoții astfel încât partenerul vostru să se simtă într-o îndeajuns de în siguranță încât să se relaxeze și să asculte. La urma urmei, scopul vostru nu este să vă răniți partenerul, ci să întăriți legătura dintre voi.

Am învățat că a fi un emițător responsabil este la fel de important precum a fi un bun ascultător. Când reușiți să gestionați ambele capete ale tranzacției, astfel încât sunteți capabil să stați de vorbă unul cu celălalt fără să creați breșe în sentimentul conexiunii, veți fi reușit să stăpâniți unul dintre cele mai eficiente instrumente de creare a unei uniuni sigure și de lungă durată.

TOTUȘI! NU ESTE PLICTISITOR SĂ DIALOGAȚI CU PROPRIUL VOSTRU PARTENER?

Oricât de util ar putea fi Dialogul Imago, oamenii au o reacție aproape universală față de el: „Este într-adevăr necesar să parcurgem toți acești pași pentru a ajunge să comunicăm ceva care să aibă semnificație?". Răspunsul la această întrebare specifică este „nu". Dacă tot ce căutați este comunicarea eficientă, atunci doar oglindirea poate fi suficientă. În cazul în care doriți să mergeți mai departe, dincolo de comunicare, pentru a atinge *comuniunea,* atunci e nevoie să includeți toate cele trei etape. Ca să fiu echidistant, nu vreau să trec cu vederea cât de mult timp poate să ia practicarea Dialogului Imago și nici cât de artificial poate să pară

uneori. În unele momente vă veți răzvrăti împotriva structurii lui specifice și veți dori să reveniți la vechile obiceiuri. Îmi amintesc de fiul unui prieten, în vârstă de șaptesprezece ani, care este un minunat jucător de baseball. De fapt, este atât de bun, încât a fost selecționat de un club de baseball pentru un antrenament special chiar înainte să termine studiile liceale. Cu toate acestea, spre uimirea băiatului, noul lui antrenor a dorit ca adolescentul să-și schimbe practic toate obiceiurile cu privire la felul în care lansa și lovea mingea. I s-au dat o serie de exerciții care să-l ajute să-și fortifice anumiți mușchi și să-i întindă pe alții și i s-a cerut să lovească o sută de mingi pe zi folosind o poziție și prindere care îi erau nefamiliare. Uneori, i se întâmpla să fie gata-gata să izbucnească în plâns, deoarece simțea ca și cum ar fi fost gata să renunțe la tot ce știa despre baseball.

La fel e și cu Dialogul Imago. El presupune să renunțați la anumite obiceiuri adânc înrădăcinate și să adoptați un mod prestabilit de relaționare. În cea mai mare parte a timpului, vă veți simți împinși de la spate; dar, pe măsură ce veți experimenta câteva dintre avantajele practicării lui, veți deveni mai puțin refractari. În cele din urmă – și s-ar putea să fie nevoie de ani –, vă veți transforma relația într-atât de mult, încât veți fi capabili să renunțați în totalitate la exercițiu. Când va sosi ziua aceea, veți fi angajați în comuniune, nu doar în conversație.

APROFUNDAREA PROPRIULUI IMAGO

Odată ce cuplurile au fost învățate cum să practice Dialogul Imago, le pregătesc pentru asimilarea unui instrument de adunare a informațiilor, numit „Aprofundarea Propriului Imago". Aceasta este o tehnică îndrumată bazată pe vizualizare și ajută partenerii să fie mai familiarizați cu propriile răni din copilărie.

Când exercițiul este finalizat, îi rog să își împărtășească observațiile folosind Dialogul Imago. Acesta este un mod eficient de lucru pentru cupluri deoarece partenerii încep să se observe reciproc așa cum sunt în realitate, ca pe niște ființe rănite aflate în căutarea neobosită a reîntregirii spirituale.

Înainte ca exercițiul să înceapă, le solicit cuplurilor care lucrează să închidă ochii și să se relaxeze. De multe ori, pun muzică liniștitoare pentru a-i ajuta să pună capăt oricărei posibilități de distragere a atenției. Când sunt suficient de relaxați, le cer să facă efortul de a-și aminti cum era acasă, în copilăria lor, cea mai timpurie amintire a lor. Când imaginea începe să capete contur, le spun să se vizualizeze drept copii mici, care aleargă plini de energie prin casă, în căutarea celor dragi, care aveau grijă de ei. Prima persoană pe care o întâlnesc este mama sau o altă persoană de sex feminin, cea mai influentă prezență din primii ani de viață. Le spun că sunt dintr-odată înzestrați cu puteri magice și că pot să vadă, cu mare claritate, trăsăturile pozitive și negative de caracter ale acestor prezențe feminine. Se presupune că vor observa aceste trăsături specifice și, astfel, își vor imagina că îi spun mamei ce și-au dorit întotdeauna de la ele, dar nu au primit niciodată.

Într-un mod similar îi pregătesc să își întâlnească tatăl sau persoanele de sex masculin cele mai importante din acea perioadă a vieții lor, iar după aceea, alte persoane care au avut o influență profundă asupra lor în anii de formare ai copilăriei. Când au adunat toate informațiile de care sunt capabili despre aceste persoane-cheie, îi aduc încet înapoi la realitate și le spun să deschidă ochii și să scrie pe o foaie de hârtie acele informații.

Mi se întâmplă adesea să fiu surprins aflând cât de multe informații pot dobândi oamenii în urma acestui exercițiu simplu. De exemplu, un tânăr care a practicat exercițiul a conștientizat

pentru prima oară cât de singur și de izolat se simțise în copilărie. Blocase în inconștient această informație crucială deoarece nu avea nicio noimă pentru el. Cum să se fi simțit singur într-o familie cu patru copii, având un tată preot și o mamă devotată și casnică? Cu toate acestea, în lumea sa imaginară își căutase tatăl neîncetat, prin toate ungherele casei părintești, și niciodată nu îl găsise. Când și-a întâlnit mama, întrebarea pe care i-a adresat-o spontan a fost: „De ce ești mereu ocupată? Nu vezi că am nevoie de tine?". Faptul că a făcut aceste descoperiri l-a ajutat să-și înțeleagă depresia cronică. „Până în acest moment", a spus el, „tristețea mea a fost un mister pentru mine."

Odată ce clienții și-au încheiat exercițiul bazat pe vizualizare, ei sunt în posesia informațiilor trebuincioase pentru a-și construi propriile imagouri – imagini interne despre persoanele de sex opus, care i-au ghidat în alegerea perechii de viață. Tot ce trebuie să facă este să grupeze trăsăturile de caracter pozitive și negative ale tuturor persoanelor-cheie din copilăria lor, punând în lumină acele trăsături care i-au influențat cel mai mult. Acestea sunt trăsăturile pe care ei le caută la persoana care va deveni perechea lor.

Când acest lucru terapeutic se încheie, le cer partenerilor să împărtășească ce au învățat. Le cer să se asculte reciproc cu cea mai mare atenție, fără să facă vreun efort pentru a interpreta remarcile celuilalt, fără să le dea o importanță exagerată, fără să facă vreo comparație între ele sau să le analizeze. Singurele comentarii permise sunt cele despre oglindire, care indică nivelul de înțelegere. Practicând acest exercițiu, oamenii încep să deslușească în spatele comportamentului nevrotic, indescifrabil sau compulsiv al partenerului toate motivele care l-au provocat, până la traumele pe care aceștia încearcă să și le vindece. Acest lucru creează un climat emoțional mai plin de compasiune, de susținere.

DIALOGUL PĂRINTE-COPIL

Pe parcursul anilor scurși de la scrierea primei versiuni a acestei cărți, numeroși alți instructori ai atelierelor Imago au contribuit la dezvoltarea acestui gen de workshopuri și al terapiei Imago. Maya Kollman, un *trainer* cu multă experiență, sugera folosirea unui nou exercițiu, dialogul părinte-copil. În cadrul acestui exercițiu, care în workshopuri noastre se desfășoară după ce a fost practicat exercițiul numit „Aprofundarea Propriului Imago", partenerii cuplurilor își înțeleg mai bine traumele din copilărie și sporesc empatia pe care o simt unul față de celălalt. Stând pe scaun, față în față, un partener își asumă rolul persoanei care a avut grijă de celălalt, iar partenerul său se imaginează drept copil mic și vorbește din perspectiva unui copil cu persoana care are grijă de el. Persoana care interpretează rolul celui care are grijă de copil pune o serie de întrebări, începând cu: „Spune-mi cum era să trăiești alături de mine?". „Copilul" îi răspunde. După oglindirea „copilului" cu empatie, persoana care are grijă de el întreabă în continuare: „Care crezi tu că a fost cel mai rău lucru din câte ți s-au întâmplat alături de mine?". Încă o dată, „copilul" vorbește despre ce i s-a părut cel mai greu de îndurat. Oglindind răspunsul „copilului" cu căldură și empatie, persoana care are grijă de el pune următoarea întrebare: „De ce ai nevoie din partea mea, care să poată vindeca toată această suferință?". În mod tipic, „copilul" spune ceva de genul: „Am nevoie ca tu să fii prezent pentru mine și să mă asculți când îți vorbesc". Partenerul care interpretează rolul celui care are grijă de el încheie exercițiul spunând: „Vreau ca tu să ai parte de acest lucru din plin, de fiecare dată când ai nevoie. Îți mulțumesc că mi-ai vorbit despre suferința ta și despre ce ai nevoie de la mine". După aceea, cei doi fac schimb de roluri și repetă exercițiul.

Acest exercițiu este puternic pentru ambii parteneri. Cel care interpretează rolul copilului își amintește de traumele copilăriei mai profund decât în alte exerciții. Cel care joacă rolul celui care are grijă de copil câștigă o mai mare înțelegere a vulnerabilității timpurii a celuilalt partener. Cel mai palpitant la acest exercițiu este faptul că răspunsul empatic al partenerului care ascultă este atât de diferit de tipul de răspuns care rănește și pe care cineva l-ar fi putut primi din partea actualei persoane care are grijă de el, încât începe să vindece trauma partenerului. Dacă persoana din viața reală care a avut grijă de copil ar fi răspuns în acest mod în trecut, atunci trauma emoțională nu s-ar fi petrecut, în primul rând.

Cel mai mult mă fascinează în legătură cu dialogul părinte-copil este faptul că, atunci când partenerul care a regresat în copilărie vorbește despre propria suferință din trecut, partenerul care ascultă recunoaște adesea că l-a supărat pe vorbitor într-un mod asemănător, redeschizând neintenționat rănile din copilărie. Cu toate acestea, structura exercițiului împiedică orice reacție. Astfel, în propoziția de încheiere, când copilul regresat îi spune ce anume are nevoie celui care joacă rolul părintelui, partenerul care ascultă dobândește o nouă înțelegere despre ce trebuie făcut pentru a ajuta cealaltă persoană să se vindece. Dialogul părinte-copil este un mod indirect de a învăța cum să devii vindecătorul celuilalt.

CAPITOLUL 10

DEFINIREA PROGRAMEI PERSONALE

Unul dintre cele mai mari secrete ale vieții este că tot ce merită cu adevărat să facem în viață este ceea ce facem pentru alții.

Lewis Carroll

Până acum, în cartea de față am descris primii pași necesari în vederea creării unui parteneriat conștient. Am discutat despre asumarea unui angajament pentru a elimina cât mai mult existența unor căi de ieșire din relație, astfel încât să dispuneți de mai multă energie pentru relația voastră. Am discutat despre creșterea numărului de interacțiuni plăcute dintre voi, pentru a crea premisele favorabile unei intimități sporite. Am discutat, de asemenea, despre câteva moduri prin care să vă cunoașteți mai bine pe voi înșivă și pe partenerul vostru. Acum a venit momentul să vorbim despre vindecarea unor traume mai profunde din copilărie. În acest capitol, voi descrie o modalitate prin care puteți transforma frustrările cronice legate de partenerul vostru în ocazii de a evolua. În capitolul următor voi discuta despre anumite modalități de îndepărtare a cauzei esențiale care stă la baza celor mai multe tensiuni explozive.

Când un cuplu consacră câteva săptămâni practicării exercițiului Reromantizării, descris în Capitolul 8, cei doi parteneri trăiesc o revigorare a sentimentelor pozitive și încep să se conecteze în mare parte așa cum au făcut în timpul perioadelor de la începutul iubirii romantice. Cu toate acestea, pe măsură ce devin din ce în ce mai familiarizați cu acest mediu intim, generator de iubire protectoare, un eveniment descurajant are loc: încep să apară tensiuni de genul celor care i-au adus ceva mai devreme la ședințele de terapie. Încă o dată, cei doi sunt asaltați de aceleași probleme bulversante, de aceleași incompatibilități esențiale. Pare că exercițiul Reromantizării a reînviat iubirea romantică doar pentru a o lăsa apoi să se destrame încă o dată în iureșul luptei pentru dobândirea puterii.

Sentimentele pozitive nu durează deoarece, prin intermediul interacțiunilor plăcute mai numeroase, cei doi indivizi s-au identificat încă o dată, în mod inconștient, cu „cel care are toate calitățile", cu perechea ideală, care urmează să le refacă plenitudinea întregului originar ca prin farmec. După mânie și retragerea din lupta pentru putere, ei se întorc încă o dată unul împotriva celuilalt, pentru izbăvire. Și, o dată în plus, ei fac neplăcuta descoperire că niciunul dintre ei nu are calitățile necesare sau motivația de a-și satisface reciproc nevoile mai profunde. De fapt, mulți oameni fac aceeași descoperire revelatoare pe care am făcut-o în prima mea căsătorie: cel mai mult își doresc de la partenerii lor ceea ce aceștia sunt cel mai puțin capabili să le ofere.

Ce se poate face pentru a soluționa această dilemă esențială? Întrebarea m-a chinuit în primii ani de carieră ca terapeut de cuplu. Având în vedere aceste două realități date – (1) faptul că pășim în relația noastră de iubire purtând adânc întipărite cicatricile emoționale din copilărie și (2) faptul că ne alegem, fără să ne dăm seama, o pereche care să semene cu persoanele care au

avut grijă de noi în copilărie, exact cele care au contribuit la rănirea noastră timpurie –, se pare că relațiile intime de iubire sunt destinate să reitereze, nu să vindece nefericirea trăită de noi la începutul copilăriei.

În urmă cu mulți ani, când țineam prelegeri publice, această perspectivă pesimistă mi s-a conturat foarte limpede în minte. Într-o conferință, în timp ce ofeream explicații despre natura autodefensivă manifestată în selectarea perechii, o femeie a ridicat mâna, cerând să vorbească, și mi s-a adresat:

— Dr. Hendrix, poate că modul de a evita redeschiderea unor răni mai vechi este să ne căsătorim cu persoane de care *nu* ne simțim atrași. În acest fel, nu o să cauți compania unor oameni care prezintă aceleași defecte pe care le-au avut părinții tăi.

Lumea din sală a izbucnit în râs, dar în acel moment nu am putut să ofer o soluție mai bună. Relațiile întemeiate în funcție de potrivirea dintre semnele zodiacale, pețitori pricepuți sau servicii online de mediere a întâlnirilor păreau să aibă o șansă mai mare de reușită, în comparație cu relațiile bazate pe un proces inconștient de selecție. Tendința noastră de a selecta parteneri care au trăsăturile pozitive și negative ale celor care au avut cândva grijă de noi pare să zădărnicească de la bun început relațiile de iubire tradiționale. Unicul sfat pe care îl puteam oferi cuplurilor era ca partenerii să devină amândoi mai conștienți de motivele lor profunde de a face pasul căsătoriei și să accepte realitatea dură și implacabilă. Conștiința, observația, înțelegerea și toleranța – acestea constituiau singura soluție pe care le-o puteam oferi.

În perioada aceea am primit același sfat de la propriul meu terapeut.

— Trebuie să accepți faptul că mama ta nu a avut destulă energie pentru tine, Harville, obișnuia el să îmi spună. Și nici soția

ta nu poate să-ți ofere ce îți dorești. Nu poate compensa pentru ce ți-a lipsit în primii ani de viață. Pur și simplu trebuie să renunți la acele dorințe.

Altfel spus, „nu ai avut parte de împlinirea lor atunci și nu vei avea parte de ele nici acum. Maturizează-te și trăiește-ți viața mai departe!". Am încercat să accept ce îmi spunea, însă eram conștient că în adâncul ființei mele nu eram dispus să-mi las anumite afaceri neîncheiate. O parte din mine simțea că aveam dreptul inalienabil la atenția parentală sigură și plină de iubire. În timp ce îmi analizam clienții, am observat că și ei se agățau cu tot atâta încăpățânare de propriile nevoi. Ar fi putut să le refuleze; ar fi putut să le nege; ar fi putut să le proiecteze asupra celorlalți. Dar nu puteau să-și lase baltă nevoile din copilărie, așa încât să rămână pentru totdeauna neîmplinite. Trebuia să existe o cale diferită și mai bună, așa încât am continuat să o caut.

DE CE IUBIREA DE SINE NU FUNCȚIONEAZĂ

În cele din urmă, am căutat un alt terapeut, o persoană cu o perspectivă mai optimistă cu privire la posibilitatea rezolvării nevoilor din copilărie. Acest terapeut credea că e posibil ca oamenii să compenseze iubindu-se ce nu au primit în copilărie. Una dintre tehnicile sale pentru a mă ajuta să îmi înving dorința arzătoare de protecție maternă iubitoare era să îmi imaginez scena din bucătărie, despre care am vorbit mai devreme. Mă introducea într-o stare de relaxare profundă, după care mi se adresa:

— Harville, imaginează-te pe tine însuți când erai bebeluș și îți doreai să ai parte de atenția mamei tale. Ea stă în picioare în fața sobei, întoarsă cu spatele la tine. Imaginează-ți că îți dorești să te îmbrățișeze. O strigi. O vezi cum se întoarce spre tine și te ia în brațe, zâmbind larg. Acum te ține strâns în brațe. Pune-ți

brațele încrucișate peste piept. Observă-l pe acel băiețel de-a șchioapă! Este chiar aici, în fața ta, și își dorește să fie îmbrățișat. Ia-l în brațe, strânge-l la piept și dăruiește-i toată iubirea ta. Acum, trage-l în pieptul tău. Trage-l adânc în universul ființei tale pe acest băiețel fericit.

Convingerea lui era că, dacă reușeam să creez o imagine vie despre mine însumi iubit de mama, aș fi reușit treptat să îmi satisfac nevoia de iubire maternă. Metoda lui a părut să funcționeze un timp; de regulă, după fiecare ședință mă simțeam mai puțin singur, mai iubit. Dar sentimentul dispărea treptat, iar eu mă simțeam din nou pustiit.

Această metodă nu dă rezultate pentru că este sabotată de creierul vechi. Când eram bebeluși, incapabili să ne satisfacem nevoile fizice și emoționale, durerea și plăcerea apăreau, ca prin farmec, din lumea exterioară. Când apăreau biberonul sau sânul matern, foamea ne era satisfăcută. Când eram dezmierdați în brațe primitoare, ne simțeam liniștiți. Când eram lăsați să plângem singuri, în pătuțul nostru, ne simțeam mânioși și înfricoșați. Pe măsură ce am crescut, creierul vechi a rămas blocat în această perspectivă pasivă despre lume: sentimentele bune și cele rele erau stârnite de faptele altor oameni; nu eram capabili să ne purtăm singuri de grijă; alții trebuiau să o facă în locul nostru. Partea din mine care suferea nu reușea să accepte iubirea care izvora din interiorul sinelui meu, deoarece nu aveam cum să primesc iubirea de sine. Nici altcineva nu putea. Salvarea nu vine din „interior"; ea se împlinește când suntem iubiți și ocrotiți de ceilalți. Dar atunci nu cunoșteam acest adevăr fundamental.

LIMITELE PRIETENIEI

Treptat, m-am resemnat cu faptul că iubirea vindecătoare trebuie să vină din exterior. Dar oare trebuia să vină din partea unui par-

tener intim? Nu putea veni de la un prieten apropiat? Pe atunci, când reflectam la această posibilitate, conduceam ședințe de consiliere pentru câteva grupuri și aveam oportunitatea de a observa potențialul de vindecare al relațiilor de prietenie. Adesea, între membrii grupurilor de terapie se dezvoltă legături umane strânse, iar eu încurajam acest gen de iubire și de sprijin. În timpul unei ședințe tipice, le-aș fi putut cere la două dintre cliente să joace rolurile lor în pereche – prima, Mary, care a crescut alături de o mamă nevrotică, lipsită de afecțiune pentru fiica ei; cea de-a doua, Susan, o puternică figură maternă. I-am cerut lui Susan să o țină strâns în brațe pe Mary, să o legene ușor și să o lase să plângă. Mary obișnuia să se simtă liniștită când practica acest exercițiu, dar nu și vindecată.

— Mi-a plăcut să fiu îmbrățișată, spunea ea, dar Susan nu este persoana potrivită. Nu de la ea am nevoie să primesc îmbrățișări, ci de la altcineva.

După numeroase experimente similare, am ajuns la concluzia că iubirea pe care o căutăm trebuie să vină nu doar din partea unei alte persoane care face parte din contextul unei relații sigure, intime, ci din partea unei *perechi imago* – cineva atât de asemănător cu părinții noștri, încât mintea noastră inconștientă i-a contopit într-una și aceeași imagine. Acesta pare singurul mod de a șterge suferințele din copilărie. Ne putem bucura de îmbrățișări și de atenții din partea altor semeni, dar efectele sunt trecătoare. Este ceva care seamănă cu diferența dintre zahăr și îndulcitor. Papilele noastre gustative ar putea fi păcălite de gustul unor îndulcitori artificiali, dar organismul nu extrage nicio substanță hrănitoare din ei. Exact în același mod, suntem înfometați de iubirea din partea celor care în copilăria noastră timpurie au avut grijă de noi *sau din partea unor semeni care le sunt atât de asemănători, încât la nivel inconștient i-am contopit în aceeași imagine.*

Însă această concluzie m-a adus înapoi de unde pornisem, închizând cercul dilemei inițiale: *Cum pot partenerii noștri să ne vindece, dacă dețin unele dintre trăsăturile negative pe care le-au avut cei care ne-au îngrijit în copilărie?* Nu sunt aceștia candidații cu cele mai mici șanse să ne liniștească rănile emoționale? Dacă fiica unui tată distant, preocupat de sine, alege în mod inconștient drept soț un bărbat dependent de muncă, atunci cum poate relația ei să-i satisfacă nevoia de apropiere și intimitate? Dacă fiul unei mame depresive, refulate sexual, alege să se însoare cu o femeie depresivă, frigidă, cum va putea să-și recapete propria senzualitate și plăcere de a trăi? Dacă o tânără al cărei tată a decedat când ea era mică are o relație cu un bărbat care refuză să o ia în căsătorie, cum poate ea să se simtă iubită și ocrotită?

Un răspuns începea să se închege în mintea mea. Era singura concluzie logică. Pentru ca oamenii să se vindece – am emis eu propria mea ipoteză –, *partenerii lor ar fi trebuit să se schimbe.* Soțul dependent de muncă ar fi trebuit să-și redirecționeze cu bună știință o parte din energie spre soție. Soția depresivă, frigidă, ar trebui să-și recapete energia și senzualitatea. Iubitul reticent ar trebui să lase garda jos în fața intimității. Astfel și numai astfel ar putea toți să le ofere partenerilor iubirea protectoare invincibilă pe care au căutat-o întreaga viață.

Odată ajuns în acest punct, am început să înțeleg procesul de selecție inconștientă într-o nouă lumină: chiar dacă deseori se verifică faptul că un partener e cel mai puțin în măsură să-i ofere celuilalt exact lucrurile de care perechea sa are cea mai mare nevoie, totodată se întâmplă că tocmai în acel domeniu respectivul are cea mai mare nevoie să se dezvolte! De exemplu, dacă Mary a crescut înconjurată de persoane care nu i-au oferit prea multă afecțiune fizică, e foarte probabil să-și fi ales un soț – să-l numim George – căruia nu îi place contactul fizic; nevoia neîmplinită pe

care o resimte Mary se potrivește în mod invariabil cu neputința lui George de a-i satisface această nevoie. Dar dacă George și-ar învinge rezistența în fața manifestării fizice a afecțiunii, străduindu-se astfel să satisfacă nevoile lui Mary, nu numai că soția lui ar primi alinarea nevoii de afecțiune fizică, după care a tânjit, dar George ar putea să recapete încet-încet contactul cu propria senzualitate. *Cu alte cuvinte, în străduința de a-și vindeca partenerul, ar recăpăta o parte esențială din sine!* Procesul de selecție inconștientă i-a adus laolaltă pe cei doi, care pot fie să-și facă rău, fie să se vindece unul pe celălalt, în funcție de dorința lor de dezvoltare și schimbare.

PUNÂND TEORIA ÎN PRACTICĂ

Am început să-mi canalizez atenția spre transformarea potențialului de vindecare al relațiilor de iubire într-o realitate care să favorizeze dezvoltarea. Întrebarea rămasă fără răspuns era: cum pot fi încurajați oamenii să își depășească propriile bariere, astfel încât să poată satisface nevoile partenerilor lor? Oare cei mai mulți dintre ei nu sunt reticenți să se schimbe doar de dragul partenerilor lor? Nu își doresc să primească și ei ceva în schimb? Cu siguranță că da! Ce poate fi mai reconfortant – mă gândeam eu – dacă nu ca ei să fie capabili să recupereze unele părți din propria lor ființă, pe care și le refulaseră în copilărie? M-am hotărât că aceasta ar putea fi „momeala" care i-ar încuraja pe clienți să devină o resursă de vindecare pentru partenerii lor.

Am început să dezvolt un exercițiu numit „Dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului", care ar fi facilitat această schimbare. Dialogul avea câteva dintre trăsăturile specifice exercițiului Reromantizării. I se cere unui partener să formuleze o listă de cerințe, pe care celălalt partener are sau nu disponibilitatea să

le onoreze. Totuși în acest exercițiu cerințele vizează schimbări comportamentale, nu doar interacțiuni agreabile; de fapt, practic fiecare cerință s-ar putea concentra asupra unui subiect de controversă. De exemplu, partenerii le-ar putea cere perechii să devină mai asertivă, mai tolerantă sau mai puțin manipulatoare. În esență, le-ar cere să își învingă cele mai predominante trăsături negative.

La fel ca și în exercițiul Reromantizării, aceste cerințe generale trebuie transpuse în activități concrete, cuantificabile, finite în timp. Altfel, partenerul nu va deține suficiente informații pentru a se putea schimba și s-ar lăsa prea mult loc pentru interpretări greșite și manevre evazive. De asemenea, la fel ca exercițiul Reromantizării, e nevoie ca dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului să se bazeze pe principiul „darului", nu pe cel al contractului. În caz contrar, mintea inconștientă ar putea să respingă schimbarea comportamentală. Acest lucru e foarte important. Dacă o persoană face o schimbare minoră și apoi așteaptă ca partenerul să facă la rândul său un efort – „Mă voi strădui să devin o persoană mai puțin autoritară dacă și tu te străduiești să devii mai iubitoare și mai atentă" –, atunci întregul proces ar putea degenera rapid într-o luptă pentru putere. Vechile animozități ar izbucni din nou și cei doi nu ar mai avea nicio șansă de vindecare.

Oamenii trebuie să învețe să-și depășească propriile limitări și să-și dezvolte capacitatea de a iubi nu pentru că așteaptă să primească iubire în schimb, ci pur și simplu pentru că partenerii lor merită să fie iubiți. Mintea inconștientă acceptă numai daruri necondiționate. Nu o interesează să încheie „înțelegeri".

Odată ce am dispus de cadrul general al noului exercițiu, am început să lucrez la detalii. Cum să stabilească oamenii cu exactitate ce schimbări de comportament să ceară din partea partenerului? Doi indivizi se plâng cu ușurință unul de celălalt și se

critică reciproc, dar rareori sunt capabili să exprime în termeni pozitivi și precișI de ce lucruri au nevoie unul de la celălalt. Cum ar putea ei să furnizeze aceste informații, dacă nici conștiința lor nu le-a identificat? Oare nu e nevoie ca ei să urmeze luni sau chiar ani de terapie intensă?

Mi-am dat seama că exista o soluție mai ușoară, iar aceasta presupunea ca ei să analizeze criticile adresate de partener. După cum am explicat în capitolul anterior, cuplurile pot să-și contureze o imagine exactă a lucrurilor pe care nu le-au primit în copilărie analizându-și propriile nemulțumiri repetate la adresa partenerului. Ei nu au acces la detalii – cine, ce, când a făcut –, dar materialul terapeutic primar așteaptă chiar la suprafață, gata să fie sondat. Lunile sau anii pe care partenerii de cuplu le-au petrecut împreună au erodat neînțelegerile lor mai superficiale și au expus aflorimentul pietrificat al nevoilor fundamentale. „Tu niciodată nu . . . !", „Tu întotdeauna obișnuiești să . . . !", „Când o să poți și tu să . . . !". La baza acestor acuzații se află rugămintea mascată de a primi exact acele lucruri de care au dus lipsă în copilărie – afecțiune, validare, protecție, independență, atașament. Așadar, pentru a alcătui lista cerințelor necesare în vederea practicării acestui exercițiu, cuplurile trebuie doar să își identifice dorințele ascunse în frustrările lor cronice. Partenerii trebuie să renunțe la frustrare și să abordeze direct dorința adânc implantată. După aceea, ar putea să transforme aceste dorințe generale în comportamente concrete, care ar putea să ajute la satisfacerea propriilor nevoi. Alți practicanți ai Terapiei Relaționale Imago au etichetat aceste cerințe prin acronimul „SMART"*– cerințe mici, cuantificabile, realizabile, relevante și finalizabile. Această listă de cerințe pozitive, concrete, ar putea deveni programa permanent modificabilă al relației de cuplul.

* Echivalentul în limba română este CMCRRF. (n.tr.)

DEFINIREA PROGRAMEI

Vă supun atenţiei un exemplu cules de mine, în timpul unui workshop recent, care demonstrează cum funcţionează dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului. Am cerut ca cineva să formuleze o nemulţumire majoră la adresa partenerului său. Melanie, o femeie atrăgătoare, purtând o rochie roz-aprins, a ridicat mâna. Ne-a împărtăşit ceea ce la început părea o frustrare superficială despre soţul ei, Stewart.

— Stewart are o memorie slabă, a zis ea. Se pare că problema lui se înrăutăţeşte. Mereu îl bat la cap în legătură cu problemele lui de memorie. Aş vrea să urmeze un curs de îmbunătăţire a memoriei.

Stewart, un bărbat cu mustaţă, cu aspect intelectual, stătea pe scaunul de lângă ea şi, ca la un semnal, a început imediat să se apere pe un ton plictisit:

— Melanie, sunt avocat. Trebuie să-mi amintesc mii de pagini de dosare de proces. Am o memorie excelentă.

Înainte ca Melanie să-şi reformuleze remarca, am întrebat-o ce o deranja cel mai mult în privinţa neputinţei lui Stewart de a-şi aminti unele lucruri. Când o supără cel mai mult acest lucru?

Ea s-a gândit pentru o clipă.

— Cred că atunci când uită să facă ce l-am rugat eu. Cum s-a întâmplat săptămâna trecută, când a uitat că ne dăduserăm întâlnire, să luăm masa în oraş. Un alt lucru care m-a supărat s-a întâmplat la o petrecere, în urmă cu câteva zile: a uitat să mă prezinte prietenilor lui. Stăteam acolo şi mă simţeam ca o idioată.

După aceea, am îndemnat-o să termine o frază pe care o începusem eu:

— Şi când el a făcut acest lucru, am simţit . . .

Încercam să o ajut să își articuleze cât mai clar sentimentele profunde – tristețea, mânia ori frica –, exact cele care era posibil să se afle la baza frustrărilor ei. În principiu, o ajutam să își identifice dorința ascunsă în spiritului ei critic – proces despre care vorbisem pe larg, mai devreme, în acel workshop. Dar mai întâi era important ca ea să identifice cel mai frecvent sentiment al său și după aceea să identifice frica din spatele acestui sentiment.

— Ei bine, a completat ea, când face acele lucruri, simt că nu sunt iubită. Simt că nu-i pasă de mine. Mă simt respinsă.

Apoi i-am dat o altă frază-trunchi și i-am cerut să completeze spațiile lipsă, astfel încât să poată face legătura dintre acest sentiment acut și propria ei copilărie.

— Și când mă simt așa, îmi aduc aminte de . . .

Melanie a completat spațiul gol în felul următor:

— Îmi aduc aminte de tatăl meu, care nu era niciodată prezent pentru mine. Era întotdeauna foarte preocupat de alte lucruri și adesea uita să vină la întrecerile sportive la care participam.

I-am dat cea de-a treia frază-trunchi:

— Și ce mă sperie în toată chestia asta este . . .

Ea a continuat:

— Faptul că mă tem că el nu mă iubește. Că nu sunt importantă pentru el.[1]

M-am întors spre Stewart și l-am rugat să reformuleze frustrarea lui Melanie și să oglindească tot ce spusese ea până atunci – să exprime ceea ce eu numesc o „oglindire recapitulativă". Cu puțină instruire din partea mea, Stewart a conchis:

— Dacă am înțeles bine tot ce ai spus, frustrarea ta se referă la faptul că am o memorie slabă. Și că uit ce îmi ceri să fac și, totodată, că nu te bag în seamă la petreceri; iar acest lucru îți amin-

teşte de tatăl tău, care era veşnic preocupat de treburile lui, făcându-te să simți că nu ești iubită. Și îți era teamă că el nu te iubea. Am priceput bine cum stau lucrurile?

Cu lacrimi în ochi și uimită că el își amintea atât de bine totul, Melanie a confirmat.

L-am rugat pe Stewart să valideze experiența lui Melanie și să-și exprime empatia imaginându-și sentimentele ei când era copil. Chiar dacă îi era dificil și a avut nevoie de un mic impuls, în cele din urmă a spus:

— Am priceput. Având în vedere că tatăl tău era de multe ori preocupat de ale lui și uita de evenimentele tale școlare, mi se pare firesc faptul că, atunci când eu uit să fac lucrurile pe care m-ai rugat să le fac, îți amintești de felul în care tatăl tău uita; și mi se pare firesc să te simți rănită și neiubită. Acum înțeleg totul.

Iar apoi și-a manifestat empatia – în mod spontan:

— Și îmi închipui că te simți mânioasă când uit să fac anumite lucruri. Așa te simți?

Ea a confirmat validarea prin câteva suspine, spunând că pentru prima oară simțea că este auzită, că este importantă pentru el.

În continuare, i-am cerut lui Melanie să formuleze în cuvinte ce anume își dorea, așa încât să nu mai fie afectată de frustrarea sa, de frica și de vulnerabilitatea din spatele acesteia. Am rugat-o să exprime totul în termeni generali, folosind cuvinte precum „întotdeauna" și „niciodată". În mintea inconștientă, dorințele noastre nu cunosc granițe. Ne dorim „totul, tot timpul!". Am învățat că e important ca oamenii să își formuleze această dorință generală. Chiar dacă ei înțeleg că ea nu se va îndeplini, îi ajută să își concentreze atenția asupra dorinței lor din copilărie, adânc înrădăcinată în frustrare. După ce a ajuns atât de departe, am știut că puteam să-i cer să o fragmenteze în comportamente gestionabile, digerabile.

— Ce îmi doresc eu cel mai mult, a început Melanie, este să știu că sunt importantă pentru tine tot timpul, că te gândești întotdeauna la mine și că întotdeauna sunt mai importantă decât munca ta.

La început, chipul lui Stewart s-a înduioșat la auzul acestei rugăminți. Dar după aceea a părut copleșit.

— Acum, Melanie, am continuat eu, mi-aș dori să scrii o listă care să cuprindă anumite comportamente concrete care te-ar ajuta să simți că ești mai mult în centrul atenției lui, mai importantă și mai iubită. Ai vrea să îi dai lui Stewart câteva informații concrete despre felul în care ar putea avea o influență pozitivă crescută în viața ta?

Ea a răspuns afirmativ.

După aceea, le-am dat lui Melanie, lui Stewart și celorlalți membri ai grupului câteva instrucțiuni detaliate. Le-am explicat că partenerii lor ar putea să le ceară să manifeste unele comportamente care pentru ei ar putea fi greu de pus în aplicare, deoarece nu le fuseseră permise în copilărie. Lesne de înțeles, ei ar fi putut resimți un oarecare grad de rezistență. Unii ar fi putut să simtă că le era imposibil să reacționeze.

— Dar – am continuat eu –, dacă veți face eforturi și îi veți oferi partenerului ceea ce dorește de la voi, acest lucru va activa acea parte din voi care a fost blocată în copilărie și vă veți dezvolta unele părți ținute secrete în adâncul ființei voastre. Nevoile partenerului vostru sunt o invitație și o ocazie să vă dezvoltați.

Apoi i-am trimis pe participanții la workshop înapoi în camera unde fiecare avea propria ședință de terapie, cerându-le să identifice o nemulțumire acută, să izoleze dorința care se afla la baza nemulțumirii, să facă legătura dintre aceasta și o experiență din copilărie și să alcătuiască o listă de comportamente concrete,

ușor de îndeplinit, care să ajute la satisfacerea dorinței neîmplinite. După aceea, urmau să citească lista celuilalt și să ierarhizeze comportamentele în funcție de cât de greu le era să pună în aplicare ce li se cerea în listă. Le-am spus că simplul act de a împărtăși aceste informații nu îi obliga să își împlinească reciproc nevoile, dar că scopul exercițiului era să se educe unul pe celălalt și să-și dezvolte capacitatea de empatie. Dacă ulterior partenerii lor luau decizia să facă efortul de a-și asuma noi comportamente, ei ar fi putut să dețină anumite linii directoare specifice de conduită. Orice sugestie în sensul obligației sau așteptării din partea mea ar fi putut să reducă exercițiul la târguială, atrăgând după sine posibilitatea ca întreaga experiență să se termine cu resentimente sau printr-un eșec.

Când grupul a fost convocat din nou, Melanie s-a oferit singură să ne împărtășească ce scrisese în lista sa. Ea urmase principiile cererii de schimbare a comportamentelor presupuse de metoda SMART și exprimase cereri mici, cuantificabile, realizabile, relevante și limitate în timp. Iată care erau câteva dintre ele:

„În următoarele patru săptămâni, vreau să rezervi o seară pe săptămână pentru mine, în care să ieșim în oraș. Iar în seara aceea mi-aș dori să îmi spui de trei ori că mă iubești."

„Mi-ar plăcea să mă prezinți prietenilor tăi joia viitoare, când voi veni să te iau de la birou să luăm masa de prânz împreună; iar în următoarele trei luni, de fiecare dată când vin la biroul tău, mi-ar plăcea să îmi faci cunoștință cu un alt prieten de-al tău."

„Mi-ar plăcea să îmi dai un cadou special cu ocazia următoarei mele zile de naștere, pe care să îl cumperi și să-l împachetezi singur, iar de ziua mea de naștere mi-aș dori să mă privești în ochi de trei ori, de fiecare dată timp de un minut, și să-mi spui: «Ești cea mai importantă persoană din viața mea»."

„În următoarele trei săptămâni, mi-ar plăcea să îmi telefonezi o dată pe zi doar pentru plăcerea de a sta de vorbă."

„În următoarele două luni, când vom să luăm ieși să luăm cina în oraș, mi-ar plăcea să îți amintești să îmi ții scaunul înainte să mă așez la masă și după aceea să te apleci ușor deasupra mea și să mă săruți."

„În următoarele două luni, mi-ar plăcea să stai mai puține ore la birou, așa încât să nu fii nevoit să lucrezi sâmbăta și duminica."

„În următoarele patru săptămâni, aș vrea să îmi dai telefon și să mă anunți dacă urmează să întârzii mai mult de cincisprezece minute înainte să vii acasă seara."

„În următoarele trei luni, mi-ar plăcea să renunți la dormitorul tău separat și aș vrea să dormim împreună în fiecare noapte."

Conform instrucțiunilor mele, Stewart trecuse în revistă cerințele din lista lui Melanie, le ierarhizase în funcție de gradul de dificultate și o alesese pe cea pe care o putea onora relativ ușor. De fapt, el anunțase grupul că putea începe exercițiul chiar din acea seară, amintindu-și că trebuia să-i țină scaunul lui Melanie înainte ca ea să se așeze la masă. Contrastul era vizibil între reacția lui anterioară, antagonică, față de nemulțumirea lui Melanie cu privire la memoria lui slabă, și reacția sa plină de bună-dispoziție față de aceste cerințe specifice. Deoarece el înțelesese că aceste comportamente vizau una dintre dorințele neîmplinite în copilăria lui Melanie, deoarece i se permitea să le ierarhizeze în funcție de gradul de dificultate și deoarece era liber să aleagă dacă să le dea curs sau nu, considera că era relativ simplu să le împlinească.

Totuși un semnal că lista lui Melanie conținea un anumit potențial de evoluție pentru Stewart consta în faptul că anumite

cerințe i se păreau foarte greu de îndeplinit. De exemplu, considera că îi era foarte greu să renunțe la dormitorul lui separat.

— Într-adevăr, pun mare preț pe timpul pe care îl petrec singur, a spus el. S-ar putea să-mi fie greu să renunț la acest lucru. Nu sunt dispus să o fac acum.

Nu mi s-a părut deloc surprinzător că acesta era lucrul pe care Melanie și-l dorea cel mai mult: *adesea, cea mai mare dorință a unui partener este întâmpinată cu cea mai mare rezistență din partea celuilalt partener.*

— Nu am senzația că suntem într-adevăr soț și soție decât dacă dormim în același pat, a explicat ea. Timp de o săptămână după ce te-ai mutat în dormitorul tău separat, am plâns ore în șir până am adormit. Urăsc cumplit acest lucru!

I-am amintit lui Melanie că prin gestul ei de a-i spune soțului cât de mult își dorea ca ei să împartă același dormitor îi oferea acestuia o informație prețioasă, însă el nu era obligat să coopereze. Singura putere legitimă pe care ea o deținea în această relație era să îl informeze pe Stewart despre nevoile ei și să-și schimbe propriul comportament, pentru a împlini nevoile lui Stewart.

SCHIMBAREA COMPLEXĂ PUSĂ ÎN APLICARE

Pe când eram în plin lucru terapeutic și analizam lista lui Melanie, Stewart s-a oferit de bunăvoie să împărtășească lista sa de cerințe. La rândul lui, își identificase o nemulțumire profundă, făcuse legătura dintre aceasta și o nevoie nesatisfăcută din copilărie și alcătuise o listă de acțiuni-țintă. Principala lui observație critică la adresa lui Melanie era aceea că soția sa era prea intolerantă. Lui i se părea că îl critica permanent. Acest lucru era dureros pentru el – a fost nevoit să recunoască – deoarece avusese părinți intoleranți.

— Lucru care – a adăugat el cu un zâmbet și aruncându-mi o privire cu subînțeles –, având în vedere toate informațiile pe care le-am primit în cadrul acestui workshop, probabil că este unul dintre motivele pentru care m-am simțit atras de ea.

Una dintre cerințele concrete ale lui Stewart era ca Melanie să îl laude o dată pe zi, în următoarele două luni. Melanie recunoștea că în anumite zile i-ar fi fost greu să facă acest lucru.

— Nu cred că sunt excesiv de critică, a spus ea cu toată sinceritatea. Cred că adevărata problemă constă în faptul că Stewart face o mulțime de lucruri fără să gândească. Problema reală nu este atitudinea mea, ci comportamentul lui!

Mi-am dat seama că principalul motiv pentru care urma să-i fie greu să-i facă un compliment în fiecare zi lui Stewart era faptul că Melanie nega caracterul justificat al nemulțumirii soțului său. Se percepea pe sine drept un judecător imparțial al caracterului soțului său și nu ca pe un critic permanent. Stewart identificase o trăsătură negativă respinsă a soției sale.

Totuși, unul dintre avantajele dialogului Cererii de Schimbare a Comportamentului este acela că Melanie nu trebuia să fie de acord cu evaluarea pe care i-o făcuse Stewart pentru ca procesul de vindecare să funcționeze. Tot ce trebuia să facă era să se plieze pe cerința lui simplă de a-i face un compliment pe zi. Când a pus în aplicare acest lucru, a devenit mai conștientă de trăsăturile pozitive ale soțului ei și, în cele din urmă, a reușit să înțeleagă cât de absorbită fusese de rolul său, cel de judecător și critic. În final, atât Stewart, cât și Melanie au avut de câștigat de pe urma acestui exercițiu. Stewart a fost capabil să se bucure din plin de aprecierea pe care o merita, iar Melanie a reușit să accepte și să-și transforme o trăsătură negativă negată. În procesul de vindecare a soțului său, ea a reușit să devină o persoană completă și mai iubitoare.

Când cuplurile efectuează sârguincios acest exercițiu timp de câteva săptămâni, ele descoperă un avantaj mai profund al exercițiului: *iubirea pe care și-o transmit unul celuilalt le atinge și le vindecă rănile* – răni pe care ei nici măcar nu știau că le au. Stewart și Melanie au continuat să lucreze cu mine în cadrul unor ședințe private de terapie, timp de un an. La aproximativ șase luni după acel workshop, Stewart a fost, în sfârșit, capabil să își înfrângă rezistența de a împărți același dormitor cu Melanie. Nu îi surâdea ideea, dar înțelegea cât de important era pentru ea și a decis să încerce pentru o lună de zile.

În prima săptămână, i-a fost greu să adoarmă și îi părea rău că acceptase să facă această schimbare. În propriul lui dormitor, era liber să deschidă fereastra când voia și să respire aer proaspăt oricând dorea, să aprindă lumina și apoi să citească dacă nu putea să doarmă. Acum se simțea captiv.

În cea de-a doua săptămână, a reușit să doarmă, dar încă se simțea de parcă ar fi făcut compromisuri cu el însuși. În cea de-a treia săptămână, a descoperit că avea câte ceva de câștigat din faptul că împărțea același pat cu Melanie. În primul rând, Melanie era mult mai fericită. Și, în al doilea rând, făceau sex mai des: e mult mai simplu să faci dragoste când nu trebuie să stabilești dinainte când să vă întâlniți. În ultima săptămână a experimentului, a decis că se putea obișnui cu noua situație.

— M-am obișnuit deja să știu că acum ea doarme lângă mine, a acceptat el senin. Presupun că nu sunt un pustnic, așa cum credeam.

Relația dintre Melanie și Stewart a continuat să se îmbunătățească, iar în timpul unei ședințe ce a avut loc câteva luni mai târziu, Melanie susținea că lucrurile merseseră atât de bine între ei, încât nu mai avea nevoie de garanția că Stewart urma să doarmă cu ea în același pat.

— Știu că îți place camera ta, i-a zis ea. Mi-ar plăcea să stai lângă mine, dar nu cred că mai am nevoie să simt acest lucru.

Practicând exercițiul dialogului Cererii de Schimbare a Comportamentului, el reușise să-i ofere suficiente motive de garanție că îi păsa de ea și că o prețuia, astfel că Melanie a putut renunța la cererea ei. Dar, spre surprinderea ei, Stewart nu i-a dat curs.

— M-aș simți singur în camera mea, i-a spus el. N-aș ști ce să fac de unul singur.

Ce s-a întâmplat în acest caz? Într-un fel, răspunzând nevoii lui Melanie de mai multă intimitate, Stewart a descoperit o proprie nevoie ascunsă. În timpul conversațiilor mele cu Stewart, am aflat că mama și tatăl său nu se simțiseră în largul lor să își exprime iubirea prin gesturi fizice ori verbale. Stewart susținea că acest lucru nu îl deranjase.

— Știam că mă iubeau, a spus el. Doar că mi-o arătau în alte moduri.

Cu alte cuvinte, felul lui de a se adapta la lipsa lor de afecțiune a fost să decidă că nu are nevoie de niciun semn de acest gen.

— Îmi amintesc că mergeam acasă la alți copii, îmi spunea el, și părinții lor erau mai afectuoși față de mine decât erau ai mei. O doamnă obișnuia chiar să mă strângă în brațe și să mă sărute. Mă simțeam de-a dreptul stânjenit în preajma ei. Eram mult prea obișnuit cu stilul de parentaj al părinților mei.

La începutul căsniciei dintre Stewart și Melanie, fusese atras de ea datorită firii ei drăgăstoase, dar, în cele din urmă, nevoia ei de intimitate i s-a părut excesivă și a început să se retragă în sine, exact așa cum se retrăgea din calea adulților care își manifestaseră afecțiunea față de el prin gesturi fizice, în copilăria lui. Acum, odată ce înțelesese mai bine natura problemelor sale și odată cu manifestarea dorinței de a fi mai implicat în relația sa, Stewart fusese capabil să își depășească reticența și să reacționeze la nevo-

ile lui Melanie. Pe parcursul acestui proces, el își descoperise propria nevoie refulată de afecțiune și a fost în stare să-și satisfacă o nevoie ascunsă în adâncul ființei.

În timpul terapiei cu cuplurile am fost de atât de multe ori martorul acestui fenomen de vindecare bidirecțional, încât acum pot să spun cu toată încrederea că majoritatea soților au nevoi asemănătoare, însă ceea ce unul dintre ei recunoaște în mod deschis este negat de către celălalt. Când partenerii care au o nevoie negată sunt capabili să își învingă rezistența și să satisfacă nevoia fățiș exprimată de celuilalt partener, o parte a minții lor inconștiente interpretează comportamentul grijuliu ca fiind autodirecționat. Iubirea de sine este împlinită prin iubirea față de celălalt.

Pentru a înțelege de ce psihicul funcționează în acest mod special, avem nevoie să ne amintim de discuțiile pe care le-am avut ceva mai devreme despre creier. Creierul vechi nu știe că lumea exterioară există. În schimb, el reacționează la simbolurile generate de cortexul cerebral. Fiind lipsit de o conexiune directă cu lumea din afară, creierul vechi presupune că orice comportament este direcționat spre universul interior. Așadar, când deveniți mai generos și mai iubitor față de jumătatea voastră, creierul vostru vechi presupune că această activitate vă este destinată.

RECOMPENSE ȘI REZISTENȚĂ

Sintetizând, Melanie și Stewart au cules roadele întruchipate de trei avantaje majore ale practicării dialogului Cererii de Schimbare a Comportamentului:

1. Partenerul care a cerut schimbarea comportamentală a fost capabil să-și rezolve unele nevoi din copilărie.
2. Partenerul care a făcut schimbările a recăpătat anumite laturi ale sinelui pierdut.

3. Partenerul care a pus în aplicare schimbările și-a satisfăcut unele nevoi refulate, care erau identice cu ale partenerului său.

Rezultatul acestei evoluții favorabile a constat în amplificarea substanțială a schimbului de sentimente pozitive dintre ei. Atât Melanie, cât și Stewart se simțeau mai bine cu propria lor persoană deoarece fuseseră capabili să își satisfacă reciproc anumite nevoi fundamentale. În acest timp, fiecare se simțea mai bine în prezența partenerului deoarece partenerul îl ajuta să își satisfacă nevoile *sale*. Acest lucru i-a făcut mai dornici să își extindă potențialul dincolo de reticența lor inițială și să adopte comportamente mai pozitive și mai iubitoare. Prin acest proces simplu de definire a nevoilor proprii, de înțelegere a modului în care ele sunt legate de trecut și de transformare a acestora în cerințe mai mici, pozitive, ei își transformaseră relația într-un vehicul de dezvoltare personală autoîntreținut.

REZISTENȚA

Această schimbare benefică este întâmpinată întotdeauna cu un anumit grad de rezistență. Una dintre observațiile lui Freud a fost că în spatele fiecărei dorințe se află teama că acea dorință se va împlini. Când partenerul vostru începe să se comporte față de voi în modul în care v-ați dorit, experimentați un amestec ciudat de plăcere și teamă. Vă face plăcere felul în care se comportă partenerul, dar o parte din voi simte că nu meritați. De fapt, o parte din voi crede că, acceptând comportamentul pozitiv, încălcați un tabu puternic. Am atins deja subiectul acestei reacții răspândite ceva mai devreme, când am vorbit despre

tabuul împotriva plăcerii, dar în acest caz, al dialogului Cererii de Schimbare a Comportamentului, rezistența pe care o veți opune va fi și mai puternică.

Un exemplu va ajuta la clarificarea naturii acestei rezistențe. Să presupunem că ați crescut într-un mediu în care părinții erau oricând gata să scoată în evidență greșelile pe care le făceați. În încercarea lor prost direcționată de a vă ajuta să ajungeți o persoană de succes, ei puneau sub lupă absolut fiecare eșec al vostru. Ei credeau că, făcându-vă să conștientizați greșelile comise, vă motivau să le corectați. Și totuși nu reușeau decât să vă submineze încrederea în sine. Când ați reușit să vă ridicați deasupra influenței lor negative și să acționați cu un anumit grad de asertivitate, vi s-a spus: „Nu mai fi atât de îngâmfat!". Vă ustura remarca lor, dar erați copil și nu aveați prea multe alternative în afară de supunere. Oricare altă variantă era periculoasă pentru propria supraviețuire. Cu timpul, ați început să vă identificați cu opinia lor negativă despre voi: „Sunt un înfumurat!". Dincolo de conștientizarea voastră, aceste sentimente negative față de voi înșivă s-au adâncit ducând la ură de sine. Când v-ați căutat perechea, fără să vă dați seama, ați ales pe cineva care a continuat tradiția aceleiași firi critice a părinților voștri și, încă o dată, ați fost supus atacului – dar de data aceasta și din interior, și din afara ființei voastre.

Să presupunem că, dintr-un anumit motiv, partenerul vostru începe să se poarte cu voi într-un mod mai binevoitor. La început, vă bucurați de această turnură favorabilă, dar, treptat, vocea interioară se face auzită: „Nu poți fi respectat!" vă spune vocea. „Nu este permis așa ceva. Dacă vei continua în acest mod, nu vei supraviețui. Existența ta este în mâinile altora, iar ei nu te vor lăsa să fii complet!" Ca să reduceți la tăcere această voce, găsiți moda-

lități de a submina comportamentul partenerului vostru. Poate veți alege în mod deliberat o confruntare sau veți suspecta că are motive ascunse pentru comportamentul său. În mod ironic, sunteți în căutarea unei modalități de a respinge exact iubirea și validarea pe care vi le-ați dorit cu atâta disperare. De ce faceți acest lucru? La nivel inconștient, acceptarea iubirii pe care v-o dăruiește partenerul vostru este resimțită ca fiind prea periculoasă, deoarece intră în contradicție cu opinia unui părinte care v-a spus că nu sunteți demn de iubire. A înota împotriva curentului și a vă opune edictelor emise de un părinte poate declanșa frica de a nu fi părăsit și teama de moarte. Pentru creierul vostru vechi, este mult mai sigur să întoarceți spatele iubirii partenerului vostru, decât să stârniți furia unui părinte.

Mecanismul de apărare împotriva primirii iubirii este mai răspândit decât cred cei mai mulți semeni. Frica poate acoperi un registru larg, începând de la incapacitatea de a accepta complimente până la neputința de a forma un parteneriat intim. Modalitatea de a învinge această frică este să se continue desfășurarea procesului. Personal, îmi îndemn clienții să continue implementarea dialogului Cerințelor de Schimbare a Comportamentului până când anxietatea lor devine mai gestionabilă. Când partenerii dispun de suficient timp, ei învață că tabuurile care le-au zădărnicit dezvoltarea sunt fantome ale trecutului și că nu au nicio putere în viața lor de zi cu zi.

La un moment dat, lucram cu un client care asimila foarte eficient comportamente noi. Ca reacție de răspuns față de cerința soției sale de a fi mai disponibil pentru ea și copiii lor, el își reorganiza pe îndelete prioritățile și sarcinile la locul de muncă. Începuse prin a înceta să aducă acasă din lucrările de la birou în timpul weekendurilor și ajungea acasă începând cu ora șase seara,

în cele mai multe zilele din timpul săptămânii. Când soția i-a cerut să devină un părinte mai activ, a acționat pripit și s-a lovit de propria rezistență. Într-una din zile, a intrat în cabinetul meu și a explodat pur și simplu:

— Harville, dacă mai trebuie să schimb un singur lucru la mine, voi înceta să exist! Nu voi mai fi eu! Personalitatea mea va muri cu totul!

Ca să se schimbe în felul dorit de partenera lui, eul cu care se obișnuise trebuia să dispară. Directorul grăbit, solicitat, plin de succes, urma să devină un părinte mai degrabă relaxat, plin de atenție și iubire protectoare. La nivelul inconștientului, această schimbare echivala cu moartea. L-am asigurat că, dacă avea să continue cu schimbările de comportament, se va simți anxios din când în când, dar cu siguranță nu va muri. Nu urma să dispară, deoarece nu era suma comportamentelor, valorilor și crezurilor sale. El era mai mult decât toate acele lucruri laolaltă. De fapt, dacă și-ar fi schimbat unele comportamente și credințe mai restrictive, ar fi devenit persoana care fusese în copilărie – o ființă completă, iubitoare, spirituală. Ar fi putut să-și dezvolte latura tandră, grijulie și iubitoare a personalității, pe care o dăduse la o parte în vâltoarea eforturilor sale de a excela în lumea afacerilor. Familia lui s-ar fi bucurat de prezența sa mai activă și, în același timp, el ar fi devenit o ființă umană mai completă.

Ca să-și poată să înfrângă frica de moarte, l-am sfătuit să continue să facă activități care îi stimulau frica.

— La început, o să crezi că o să mori de-a binelea, i-am spus eu. O voce din adâncul ființei tale îți va spune: „Stop! Este prea mult! Am să-mi dau duhul! Am să mor!". Dar dacă vei continua să te schimbi, în cele din urmă creierul vechi se va reseta, iar vocea va amuți. „O să mor. O să mor... O să mor? Dar uite că *nu* mor!"

Până la urmă, frica de moarte nu va mai fi un factor inhibitor în campania ta de autodezvoltare.

AGAPE

Când dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului (care este explicat în detaliu în paginile 395-400, în Partea a III-a) este integrat în relația voastră, puterea vindecătoare a relațiilor de iubire nu este doar o așteptare inconștientă, ci o realitate dată în viața de zi cu zi. O relație de iubire poate să vă împlinească scopul ascuns de a fi vindecat și întreg în mod plenar și de a fi profund conectat cu o altă ființă umană. Acest lucru nu se poate întâmpla așa cum ați vrea voi – ușor, în mod spontan, fără să vă clarificați dorințele, fără să cereți și fără să existe reciprocitate. Va trebui să vă temperați reactivitatea creierului vechi abordând un stil de interacțiune mai implicat, mai conștient. Va trebui să nu mai așteptați ca lumea exterioară să aibă grijă de voi și va trebui să începeți să vă asumați responsabilitatea pentru propria voastră vindecare. Și veți face acest lucru – în mod paradoxal – canalizându-vă energia asupra vindecării partenerului vostru. Atunci când nu vă mai concentrați energia asupra voastră și, în schimb, o îndreptați spre partenerul vostru, această vindecare psihologică și spirituală profundă începe să aibă loc.

Când metoda voastră standard de a face față observațiilor critice și tensiunii va fi să formulați o cerere, în loc să reacționați, atunci veți fi atins o etapă nouă în călătoria pe care ați început-o pentru a ajunge la un parteneriat conștient. Veți fi depășit etapele luptei pentru putere și a trezirii, pentru a vă îndrepta spre etapa transformării. Relația voastră se va baza pe grijă și iubire reciprocă, acel gen de iubire care poate fi descris cel mai bine prin cuvântul grecesc

agape.[2] *Agape* înseamnă iubirea care transcende sinele și care călăuzește erosul, forța vitală, îndepărtând-o de voi înșivă și îndreptând-o spre partenerul vostru. Pe măsură ce o schimbare urmează alteia, suferința din trecut este încet-încet ștearsă cu buretele, iar voi doi veți experimenta realitatea întregirii voastre esențiale.

CREAREA UNUI SPAȚIU SACRU

Înainte să vorbești, întreabă-te: „Este ceva necesar? Este adevărat? Este mai valoros decât tăcerea?".

Shirdi Sai Baba

Pe parcursul cărții de față, am discutat despre rolul vital pe care sentimentul de siguranță îl joacă în procesul de naștere al iubirii durabile. Doi oameni nu pot fi prieteni pasionali decât dacă se simt în siguranță unul în compania celuilalt. Partenerii care alcătuiesc un cuplu au nevoie să se simtă siguri din punct de vedere fizic, dar în același timp au nevoie să se simtă în siguranță și din punct de vedere emoțional. Fără siguranță, ei nu pot să-și spună ce le trece prin minte, să-și exprime întreaga panoplie de sentimente sau să fie cu adevărat ei înșiși. Nu pot să lase garda jos și să se conecteze, chiar dacă își doresc cu adevărat să o facă. Fiecare dintre noi este construit astfel. Pericolul ne activează mecanismele de apărare.

La începutul carierei mele, am conceput patru exerciții, despre care am vorbit în capitolele anterioare ale cărții, pentru a ajuta cuplurile să creeze un climat de siguranță. Pentru reîmprospăta-

rea memoriei, amintesc care sunt acestea: 1) închiderea porților de ieșire din relație, care împiedică intimitatea cuplului, 2) întoarcerea la comportamentele caracterizate de iubire protectoare, specifice iubirii romantice, 3) practicarea Dialogului Imago pentru a adânci înțelegerea și compasiunea și 4) dezamorsarea sentimentelor de mânie și frustrare prin transformarea observațiilor critice în cereri respectuoase. Aceste exerciții ajută cuplurile să-și dezvolte încrederea și bunăvoința, iar partenerii vor avea parte de mai multă bucurie în viața lor de zi cu zi.

Pe lângă dezvoltarea acestor exerciții de bază, Helen și cu mine ne-am dedicat mulți ani cercetării unor metode care să ajute cuplurile să își gestioneze sentimentele intense de mânie și furie, acele izbucniri care de obicei sunt alimentate de suferința și dezamăgirea resimțite în copilărie. Când oamenii își direcționează această mânie arhaică spre partenerii lor, relația poate să devină o zonă de război. Dar, de cealaltă parte, când își *refulează* mânia, își pot pune relația în pericol. Când oamenii neagă această parte importantă a propriei ființe, ei își subminează entuziasmul față de viață și capacitatea de a iubi. Pentru a transforma relația lor un paradis sigur, cuplurile trebuie să descopere un mod de a *gestiona* mânia celor doi parteneri, lucru care îi apropie mai mult și le susține sentimentul de conectare.

POVESTEA MEA

Cunosc din proprie experiență cât de mare este forța distructivă a sentimentelor refulate. Am îndurat chinurile unei depresii asimptomatice în primii treizeci și trei de ani de viață, iar paralizia mea emoțională a fost unul dintre principalele motive ale eșecului primei mele căsnicii. Mă simțeam deprimat deoarece nu eram în contact cu amărăciunea și mânia simțite după moartea părinților

mei. Când privesc în urmă, este uimitor că mi-am pierdut ambii părinți înainte să împlinesc vârsta de șase ani, și totuși nu am experimentat nicio suferință emoțională. Tatăl meu a decedat când eu aveam un an și jumătate și nu am amintiri legate de acel moment. Mama a murit în urma unui atac cerebral fulgerător, cinci ani mai târziu. Mi s-a spus că nu mi-am exteriorizat emoțiile foarte evident. Nici măcar nu am plâns. De fapt, îmi amintesc că frații mei – pe atunci deja adulți – m-au luat deoparte și m-au lăudat pentru că eram un „băiat atât de curajos". Funcționând după logica inocentă a copilăriei, am tradus complimentul lor într-o presupunere inhibitoare: „Sunt iubit când îmi neg suferința".

Mi-am învățat bine lecția. Când am ajuns la vârsta maturității, eram capabil să mă uit în urmă și să îmi spun că eram norocos că ambii mei părinți muriseră: dispariția lor îmi oferise oportunitatea de a părăsi casa de la țară și de a trăi alături de surorile mele, la oraș, unde am primit o educație mai bună. Acest mit a avut anumite avantaje. Am trecut prin copilărie amorțit în fața suferinței abandonului. M-am imaginat ca pe o persoană „norocoasă", nu ca pe un biet băiețel orfan, și nu am irosit prea mult timp lamentându-mă că am o soartă foarte tristă. Mi-am asumat provocări mult mai mari decât cele obișnuite la acea vârstă și am reușit să le fac față în mare parte. Îmi urmam drumul în viață.

Dar câteva decenii mai târziu, amărăciunea mea refulată a provocat pagube devastatoare în prima mea căsnicie. Deconectat de suferința mea, de fapt nu trăiam plenar. Pentru a supraviețui, anesteziasem o parte esențială din ființa mea. În mod inconștient, căutam în soția mea ce îmi lipsea. Eram flămând după contact emoțional și fizic, dar ea era incapabilă să îmi ofere îndeajuns – parțial din cauza anumitor carențe din propria ei copilărie și parțial deoarece mă percepea ca pe un partener retras, rece, exigent și

care se agăța prea mult de ea. Era un cerc vicios. Cu cât aveam mai multe nevoi, cu atât mai mult se închidea în sinea ei.

Unul dintre cele mai grăitoare momente ale relației noastre s-a petrecut după decesul tatălui său. Eram singuri în dormitor, iar ea era din nou cuprinsă de un acces de mâhnire declanșat de pierderea suferită. Plângea fără oprire. I-am înconjurat trupul cu brațele, însă corpul meu era ca de gheață și rigid. Nu era nici urmă de căldură în îmbrățișarea mea. În sinea mea, trăiam o stare conflictuală profundă. Din punct de vedere rațional, știam că e absolut firesc ca ea să plângă în urma pierderii pe care o suferise și doream să o consolez. Dar o parte din mine era rece și lipsită de compasiune. Partea aceea se gândea: „Care este problema? Mi-am pierdut ambii părinți când eram mic, dar *eu* nu am plâns. De ce este atât de afectată?". Lecțiile învățate devreme în viață nu se uită niciodată.

Câțiva ani mai târziu, când am împlinit treizeci și trei de ani, am mers la prima mea ședință de terapie – nu pentru că îmi închipuiam că aveam nevoie de ajutor, ci pentru că terapia era o parte recomandată din pregătirea mea profesională. În timpul uneia dintre primele ședințe, terapeutul m-a rugat să-i povestesc despre părinții mei. I-am spus că aceștia decedaseră când eu abia pășisem în viață, dar că în urma acestei întâmplări avusesem parte de mult noroc. Deoarece amândoi muriseră, am locuit cu surorile mele, am părăsit Georgia de Sud, am beneficiat de o educație mai bună și așa mai departe.

— Povestește-mi despre decesul mamei tale, mi-a spus el, întrerupându-mi scurta prezentare autobiografică.

Am început să-i povestesc cum murise mama, dar, fără să știu de ce, simțeam cum mi se contractă gâtul.

— Povestește-mi despre înmormântarea ei, a repetat acesta.

Încă o dată, am făcut eforturi să vorbesc. Încă o dată, gâtul mi s-a încleștat. Apoi, spre marea mea uimire, am izbucnit în plâns. Am început să plâng cu suspine. Nu mă puteam opri. Eram adult, dar stăteam acolo plângând cu sughițuri, ca un copil de șase ani. După câteva minute, terapeutul meu m-a privit cu bunăvoință plină de înțelegere și mi-a spus:

— Harville, tocmai ai început să jelești moartea mamei tale.

După ziua aceea memorabilă, am început să-mi simt propria suferință și mânie – nu doar față de trecut, dar și față de prezent. Am devenit mai puțin anxios. Aveam mai multă compasiune pentru ceilalți semeni. Dacă îmi erau nesocotite nevoile sau dorințele, trăiam sentimente firești de tristețe sau mânie – dar nu furie sau depresie. Deoarece mă întregisem cu registrul complet de sentimente de care eram capabil, începeam să mă simt viu în plenitudinea ființei mele. Eram într-o mai mare măsură în contact cu cel care eram și cu experiențele mele trecute și am devenit mai deschis de sentimentele mele.

UN EXERCIȚIU CARE NU A DAT REZULTATE

În prima ediție a acestei cărți, publicată în 1988, am inclus un exercițiu conceput să ajute cuplurile să își elibereze mâhnirea profundă și cea refulată. L-am intitulat „Exercițiul Vasului Plin". Se baza pe modelul psihodinamic din psihologie, care percepe sinele ca pe un recipient plin cu emoții înăbușite. Conform acestei școli de gândire, eliminarea emoțiilor înăbușite îi ajută pe oameni să se elibereze de anxietate și depresie și să își trăiască viața într-un mod mai mulțumitor.

Am fost de acord cu această teorie, așa încât am adaptat-o și am conceput o nouă tehnică pentru terapia de cuplu. Mai întâi, le-am cerut partenerilor să ia loc pe scaune, față în față.

Am desemnat un partener drept „emițător", iar perechea lui, ca „receptor". După aceea, i-am cerut emițătorului să identifice o nemulțumire acută care le afecta relația: „Întotdeauna întârzii!", „Nu asculți, de fapt, ce îți spun!", „Nu ajuți în niciun fel la treburile casei!", „Mereu ești de altă părere decât mine!", „Nu dai doi bani pe ce spun eu!". În continuare, i-am cerut emițătorului să se gândească la felul în care acea nemulțumire ar putea fi legată de anumite experiențe dureroase din copilărie. Odată ce realiza conexiunea, încurajam emițătorul să își exprime nemulțumirea, amplificând iritarea până când se transforma în mânie oarbă. Pentru a proteja psihicul receptorului, i-am cerut să creeze un scut imaginar care să devieze săgețile mâniei, așa încât să nu aibă sentimentul că e atacat.

— Mânia nu are legătură doar cu tine, obișnuiam să-i spun receptorului. Ea are rădăcini adânc înfipte în copilăria partenerului tău.

Odată ce catharsisul era complet, îi ajutam pe cei doi parteneri să facă față frustrării inițiale, recurgând la exercițiul de Destindere, descris în Capitolul 10.

În urmă cu mai mulți ani, consideram exercițiul Vasului Plin ca fiind una dintre tehnicile navei amiral în cadrul Terapiei Relaționale Imago. Dar pe măsură ce timpul s-a scurs, am constatat că efectul lui se cuantifica în rezultate combinate. Partea finală a acestui exercițiu – practicarea exercițiului de Destindere – a dat rezultatele scontate întotdeauna, dar uneori, prima parte, catharsisul emoțional, avea efectul *contrar* celui pe care eu intenționam să îl obțin. Cuplurile ajungeau să devină mai conflictuale decât fuseseră anterior. În cele din urmă, am descoperit literatura produsă de alți terapeuți, în care experiența mea era confirmată. Am încetat să mai folosesc exercițiul Vasului Plin în workshopuri și ședințe private și l-am scos din această ediție revizuită a cărții

Primește iubirea pe care o dorești. Faptul că doi oameni care au o relație de iubire își varsă mânia unul asupra celuilalt – chiar și în limitele impuse de un exercițiu structurat și sub atenta supraveghere a unui terapeut – putea să facă mai mult rău decât bine. Era un exemplu evident de teorie nesusținută de realitate.

DE CE MÂNIA NAȘTE MÂNIE

Ce nu era în regulă cu acest exercițiu? În primul rând, unii parteneri receptori încă se mai simțeau amenințați de izbucnirea intempestivă, oricât de mult ar fi încercat să devieze valul de mânie. Creierul lor vechi nu putea să înțeleagă că mânia partenerului făcea parte dintr-un exercițiu clinic. Când receptorii se simțeau amenințați, le era greu să empatizeze. Se puteau oglindi în experiența partenerului lor și puteau schița din buze cuvintele potrivite – „Îmi pare rău că suferi atât de mult", dar instinctul lor primar era să plece trântind ușa sau să abandoneze nava.

Apăruse încă o problemă, mai complicată: după încheierea exercițiului, în zilele următoare, partenerul care își vărsase mânia se simțea mai mânios decât de obicei. Exercițiul care fusese gândit să *elibereze* mânia stocată părea capabil să o și *provoace.*

Am început să înțeleg motivul din spatele acestui fenomen când Helen și cu mine am început să citim cărți din domeniul neuroștiinței. Ea era fascinată de acest domeniu, în parte deoarece arunca o nouă lumină asupra dinamicii relațiilor. Așa a aflat că de fapt creierul adult este mult mai adaptabil decât crezuserăm noi la început. Eram intrigat și am început să citesc eu însumi literatură de specialitate. Am descoperit că oamenii de știință au înțeles de câteva decenii că, în cazul unei persoane tinere, creierul este în mare măsură influențat de experiență. Dacă conexiunile nervoase nu sunt stimulate, ele sunt „eliminate". Cu toate acestea, când un

copil are experiențe noi, se formează noi conexiuni. Această plasticitate îi formează copilului un creier extrem de eficient, de adaptabil, pregătit pentru tot ce viața are de oferit.

Cu ceva vreme în urmă, oamenii de știință erau de părere că creierul adult este preprogramat și, prin urmare, imun la experiență. Singurul mod în care creierul se schimbă după adolescență – conform primelor teorii din acest domeniu de cunoaștere – era prin pierderea de neuroni odată cu înaintarea în vârstă. Această perspectivă sumbră despre creierul adult a fost astăzi revizuită grație dispozitivelor sofisticate de imagistică ce pot prezenta modificările fizice produse de activitatea creierului. Aceste imagini au demonstrat cât se poate de clar că ceea ce fac, gândesc și chiar simt adulții modifică structura fizică a creierului lor. Deși creierul adult nu este la fel de adaptabil precum creierul unui copil, el este un organ extrem de receptiv.

Numeroase studii au demonstrat faptul următor: cu cât adulții alocă mai mult timp unei activități, cu atât mai multe celule nervoase sunt implicate în vederea îndeplinirii acelei sarcini. Creierul acționează asemenea unui comandant militar, convocând noi trupe pe măsură ce este nevoie de ele. Într-un asemenea studiu, cercetătorii în domeniul medical de la Harvard University au instruit un grup de voluntari să practice un exercițiu simplu, interpretând o piesă muzicală la pian timp de două ore pe zi, vreme de o săptămână. După fiecare ședință de practică, cercetătorii din domeniul neuroștiinței au prelevat imagini prezentând activitatea creierului acelor voluntari, astfel încât au reușit să măsoare dimensiunea regiunii consacrate mișcării degetelor mâinilor. În a cincea zi, aceștia au observat o creștere semnificativă a dimensiunii respectivei regiuni alocate pe scoarța cerebrală și o intensificare a activității cerebrale în acea regiune. Aparent, unul dintre motivele pentru care „doar exersând ajungi la perfecțiune"

este acela că repetarea unei activități recrutează mai mulți neuroni pentru îndeplinirea acelei misiuni.

În mod remarcabil, cercetătorii au descoperit că aceeași expansiune cerebrală are loc când oamenii doar își *imaginează* că fac o anumită activitate. În continuarea experimentului interpretării la pian, echipa de specialiști de la Harvard a cerut unui alt grup de voluntari să își imagineze că interpretau o piesă simplă de muzică. Subiecții nu aveau niciun pian în față. De fapt, li s-a cerut să își țină mâinile și degetele în repaus. Când creierul acestor persoane a fost scanat la sfârșitul săptămânii experimentale, oamenii de știință au fost uimiți să constate că interpreții virtuali la pian aveau aceleași trasee neuronale extinse ca persoanele care interpretaseră în realitate piesa muzicală la pian. Aceștia descoperiseră că antrenamentul mental și imaginația pot reface literalmente conexiunile neuronale ale creierului.

Urmărind să dezvolt munca mea în terapia de cuplu, am fost în mod special interesat de faptul că schimbarea modului de gândire poate să producă modificări ale creierului. În timpul unui gen de terapie numită Terapia de Modificare Comportamentală sau TMC, persoanele sunt pregătite să își folosească mintea logică pentru a pune la îndoială gândurile și credințele care declanșează depresia. De exemplu, cuiva i-ar putea trece prin minte următorul gând: „I-am sunat de nenumărate ori pe membrii familiei mele și pe prieteni, dar numai o singură persoană m-a sunat înapoi. Nimeni nu mai ține la mine". Dus la extrem, acest gând devine: „Pentru că nimeni nu mă iubește, toată lumea o să uite de mine și voi muri". Partea emoțională a creierului reacționează la acest gând depresiv ca și cum ar fi real, iar persoana se simte marginalizată, singură și temătoare.

Când oamenii înțeleg absurditatea acestui gen de gândire catastrofică, pot începe să gândească mai rațional: „Așadar, oame-

nii nu mă sună înapoi. Acest lucru nu înseamnă că nu țin la mine. Poate că sunt ocupați sau plecați din oraș". Evitarea gândirii apocaliptice poate să împiedice apariția sentimentelor depresive.

În prezent, cercetările demonstrează că TMC poate să aline depresia la fel de bine precum diversele tipuri de medicație antidepresivă. Scanările creierului ajută la explicarea motivelor. Când oamenii își folosesc mintea rațională pentru a-și învinge depresia, acea parte a creierului legată de ruminație și de gândirea obsesivă se liniștește. Urmărind o imagine computerizată, această regiune a creierului apare mai întunecată, indicând că acolo se consumă mai puțin oxigen. Această stare de calm se extinde dincolo de exercițiile mentale. Persoanele care au practicat TMC pot trece prin viață având creierul mai puțin reactiv, fără să mai declanșeze un mod de gândire depresiv sau anxios. Încă o dată, s-a demonstrat că gândirea poate modifica fiziologia creierului uman. Mintea e mai puternică decât materia cenușie.

EXERCIȚIUL ÎMBRĂȚIȘĂRII

Puse laolaltă, toate aceste noi descoperiri privitor la disponibilitatea pentru schimbare manifestată de creierul adult, combinate cu propriile mele observații despre relațiile de cuplu și cu observații similare făcute de alți specialiști în practicarea Terapiei Imago au schimbat abordarea Terapiei Relaționale Imago. În primul rând, colegii mei și cu mine nu mai încurajăm partenerii să își orienteze mânia primară unul împotriva altuia. Cercetările recente au demonstrat că a te gândi insistent la mânie are potențialul de a intensifica mânia, nu de a o disipa. Altădată, obișnuiam să consider revărsarea unui val de mânie ca și cum cineva ar sufla peste spuma unui pahar plin cu bere: sufli de câteva ori și s-a terminat cu ea. Mai degrabă este ca și cum ai sufla în vâlvătaia unui foc –

cu cât sufli mai mult, cu atât focul se înteţeşte mai tare. La nivel fiziologic, exteriorizarea mâniei în mod regulat măreşte suprafaţa creierului consacrată emoţiilor negative. Primeşti consecinţele propriilor fapte. Având o zonă cerebrală atât de amplă consacrată mâniei, o reacţie de furie poate să devină condiţionată.

Un alt adevăr despre creier dovedit este că mintea inconştientă percepe orice izbucnire de mânie ca fiind periculoasă pentru sine. Ea nu poate stabili dacă mânia este îndreptată spre sine sau spre altcineva. Pe bună dreptate, studiile recente din domeniul neuroştiinţei, referitoare la fenomenul numit „neuroni-oglindă", demonstrează că atunci când ne aflăm faţă în faţă cu o persoană, când anumiţi neuroni intră în acţiune în creierul acesteia, neuroni similari se activează în creierul nostru. Când alţi semeni sunt mânioşi, şi noi devenim mânioşi. Cu alte cuvinte, simţi ceea ce vezi.

De aceea în prezent încurajăm cuplurile astfel încât partenerii să îşi împărtăşească emoţiile – altele decât mânia – pe care ei le-au experimentat în copilărie, cum ar fi mâhnirea profundă, frica şi tristeţea. Aceste emoţii mai puţin schimbătoare stau la baza declanşării mâniei şi am ajuns la concluzia că exprimarea lor în prezenţa unui partener receptiv ajută la eliberarea ostilităţii, fără să o întărească. Când partenerii unui cuplu îşi împărtăşesc traumele din copilărie, ei înţeleg mai bine trecutul celuilalt. În acelaşi timp, simt o empatie reînnoită pentru suferinţa partenerului. În sfârşit, ei încep să se perceapă reciproc drept persoane „rănite", nu drept persoane „rele". Privindu-se prin această lentilă mai clară, ei pot înţelege că majoritatea conflictelor cu care se confruntă îşi au originea într-o suferinţă din copilărie, nu în intenţiile răuvoitoare ale unei persoane din viaţa lor în prezent.

Unul dintre exerciţiile la care recurgem pentru a facilita împărtăşirea experienţelor din copilărie este numit exerciţiul îmbrăţişării.

Spre deosebire de exercițiul Vasului Plin, acesta ajută la eliberarea sentimentelor refulate, fără să provoace și mai multe emoții negative. Ideea conceperii unei forme specifice de exercițiu mi-a venit în timp ce mă pregăteam să fac o plimbare pe jos. Mi-am dat seama că mă uitam cu interes în vitrina unei librării – un obicei de-al meu –, iar în acea vitrină am văzut o carte de parentaj al cărei titlu conținea, printre altele, cuvântul „îmbrățișând". Desenul de pe copertă înfățișa o tânără femeie care ținea în brațe un copil, iar bebelușul avea chipul lipit de sânul stâng al mamei, în dreptul inimii. Multe mame își țin în mod instinctiv bebelușii în această poziție. Se pare că e o mare sursă de confort pentru bebeluși, probabil pentru că, auzind bătăile inimii mamei și fiind ținuți strâns lângă trupul acesteia, se creează o reminiscență a stării intrauterine. În timp ce mă uitam cu atenție la acel desen, am început să îmi imaginez cum partenerii de cuplu se țin strâns în brațe în acest mod și își vorbesc despre experiențele timpurii din copilărie. Instinctul îmi spunea că această poziție primară ar putea declanșa o cascadă de emoții.

Când am ajuns acasă și i-am împărtășit ideea lui Helen, ea mi-a amintit de abordarea ei de lucru timpurie, un model terapeutic în care terapeutul își ține clientul în brațe și îl liniștește – de fapt, efectuând un proces de „reparentaj". Folosindu-ne de observațiile ei, am dezvoltat împreună un exercițiu de îmbrățișare similar, dar, în loc ca terapeutul să-și îmbrățișeze clientul, le-am cerut partenerilor să se îmbrățișeze unul pe celălalt, astfel încât experiența sudării legăturii să aibă loc între ei, și nu între ei și noi. I-am cerut clienților să se așeze într-o poziție confortabilă și să-și țină partenerul cu capul lipit de pieptul său, în dreptul inimii. Din această poziție, ei puteau depăna amintiri legate de propriile experiențe dureroase din copilărie, în timp ce partenerul care îl strângeau la piept, cu tandrețe și căldură, îi oglindea comentariile.

Ne-am hotărât să abordăm experimentul cu exercițiul îmbrățișării la următorul workshop consacrat terapiei de cuplu. Un cuplu s-a oferit voluntar, iar cei doi parteneri mai vârstnici, pe numele lor John și Vivian, urmau să fie primii noștri „cobai". L-am instruit pe John să se așeze cu spatele la perete și apoi să o țină strâns în brațe pe Vivian, ca și cum pe un copil mic, iar ei i-am poziționat capul aproape de inima lui. După aceea, i-am cerut lui John să-și roage partenera să rememoreze anumite scene din copilăria ei. Pentru a înlesni fluxul amintirilor, i-am sugerat lui John să scoată anumite zgomote încurajatoare, care să reflecte în oglindă ce i se spunea. Când era pe punctul de a-și exprima un gând sau un sentiment, el putea să-i adreseze întrebarea: „Mai ai ceva de adăugat?".

După ce au depășit un moment trecător de stânjeneală, John și Vivian au început să-mi urmeze instrucțiunile. Vivian vorbea cu o voce liniștită, păstrând ce avea de spus între ei doi. John se apleca deasupra ei, ascultând cu atenție. Amândoi au murmurat blând, timp de câteva minute. Apoi, dintr-odată, Vivian a început să suspine. John a strâns-o mai tare în brațe și a început să o legene ușor. Lacrimile l-au podidit și pe el.

Această experiență a fost foarte puternică pentru cuplul respectiv. Compasiunea lui John față de suferința lui Vivian era evidentă pentru oricine din încăpere. Mai târziu, în aceeași ședință, i-am rugat să facă schimb de roluri, așa încât Vivian să își susțină partenerul, iar John a aflat cum e să se simtă în siguranță și să primească iubire protectoare în timp ce își depăna propria lui poveste. Când cei doi au vorbit despre experiența lor în fața grupului, au relatat că aflaseră multe lucruri unul despre celălalt și despre lumea interioară a celuilalt și că simțiseră o empatie profundă. La fel ca partenerii multor altor cupluri, ei au descoperit că îndураseră multe necazuri asemănătoare, care le marcaseră copilăria, dar se adapta-

seră la ele în mod diferit. Motivația subconștientă pe care cei doi au adus-o cu sine în căsnicie începea să se dezvăluie, iar rănile li se vindecau odată cu parcurgerea acelui proces.

Când cuplurile iau parte la exercițiul îmbrățișării, partenerii primesc răspunsul după care au tânjit întreaga viață. Creierul vechi percepe partenerul ca pe un părinte-surogat. În această împrejurare unică, acești părinți au devenit adaptați: toleranți, protectori, iubitori, calmi, grijulii și nepărtinitori. Suferința din trecut se poate vindeca în prezent, când primești atenție și empatie din partea unui partener iubitor.

ÎNDEPĂRTAREA ORICĂREI URME DE NEGATIVISM

Odată ce am renunțat la exercițiul Vasului Plin din Terapia Imago și l-am înlocuit cu exercițiul îmbrățișării, cuplurile au început să facă progrese rapide. Tensiunile dintre parteneri erau mai bine ținute în frâu, iar admirația reciprocă a crescut. Mai era însă mult de muncă

Am descoperit că partenerii aveau o relație mai mare plină de bucurie când îndepărtau orice formă de negativism. Această schimbare presupunea eliminarea unor forme radicale de negativism, precum mânia, rușinea și atitudinea critică, dar și eliminarea unor forme mai subtile, inclusiv unele bine-cunoscute stratageme, precum critica „constructivă", neatenția, aerul de superioritate, „tratamentul tăcerii" și folosirea unui ton plictisit sau obosit. La modul ideal, această interdicție ar trebui extinsă pentru a elimina până și gândurile negative. Noi toți avem un radar interior, care ne ajută să surprindem indiciile nonverbale transmise de partenerii noștri: putem detecta modificările subtile ale posturii corporale și exprimarea care însoțesc gândurile lor negative, ceea ce înseamnă că o transformare completă nu poate avea loc până când acest aspect al negativității nu este abordat.

Rețineți că scopul nu este de a refula *sentimentele* din spatele gândurilor și comportamentelor noastre negative – asta nu ar face decât să adauge mai multe asemenea sentimente la depozitul nostru de emoții înăbușite –, ci, mai degrabă, să le aducă la lumină și să le vedem drept ceea ce sunt în realitate: un semnal de alarmă care ne avertizează că trebuie să lucrăm cu unele aspecte ale relației noastre. Și, așa cum ați aflat din primele capitole ale cărții, cel mai bun mod de a începe să soluționați problemele unei relații este să vă analizați propria parte de responsabilitate: „Uite că am din nou gânduri critice despre partenerul meu. Ce spune asta despre mine? Ce anume fac sau *nu* fac cum trebuie acum, încât îmi alimentez atitudinea negativă?".

Sarcina pare redutabilă, dar răsplata e mare. Pe măsură ce negativismul părăsește treptat terenul, bunăvoința se grăbește să îi ia locul și să umple golul rămas. Fără un efort conștient, veți descoperi că vă concentrați pe calitățile admirabile ale partenerului vostru, în mare măsură așa cum procedați când îi făceați curte. Numai că de data aceasta veți fi dobândit înțelegerea și instrumentele necesare pentru a vă susține opinia. În acest timp, partenerul vostru *vă* va vedea, de asemenea, într-o lumină mult mai bună, și împreună veți înflori, scăldați de strălucirea acestei lumini calde. În cele din urmă, între voi va crește un spațiu sacru, pe care amândoi veți dori să îl îngrijiți cu iubirea voastră protectoare. Odată ce tensiunea a fost îndepărtată, legătura creată se va întări și va fi energizată de pasiunea ce va circula neîngrădită între voi.

CE ESTE NEGATIVISMUL?

Aș dori să mă opresc o clipă și să clarific ce înțeleg eu prin negativism. Negativismul este orice gând, cuvânt sau faptă care îi transmite partenerului vostru acest mesaj: „Nu ești în regulă când

gândești sau acționezi așa". În esență, voi respectați „unicitatea" partenerului. Uneori, simțim nevoia de a nega ce fac sau ce spun partenerii noștri cu privire la un lucru care ne face să ne simțim prost. De obicei, ei nu fac altceva decât să fie ei înșiși. Dar din punctul nostru de vedere, ei amenință imaginea pe care o avem despre ei sau nu reușesc să împlinească o nevoie neexprimată de-a noastră.

În mod tipic, negativismul își face pentru prima oară apariția într-o relație de iubire sub forma unei contestări: „Nu pot să cred că ai făcut acest lucru!", „Nu ai mai spus așa ceva niciodată până acum!", „Nu pot să cred că ai vrut să spui asta!", „Tu nu ești genul acela de persoană!". Faptul că partenerul vostru este un individ distinct, cu dorințe și nevoi diferite de ale voastre, începe să devină limpede pentru voi și vă simțiți amenințat. Contestarea este o încercare disperată de a vă agăța de iluziile voastre: „Zi-mi că nu e adevărat!".

Când partenerul vostru continuă să se îndepărteze de imaginea pe care v-ați proiectat-o despre el, tendința este să scoateți la iveală artileria grea. Arsenalul vostru include rușinea, învinovățirea, critica, invadarea, evitarea și, în sfârșit, incriminarea nemiloasă. Mai întâi, încercați să-l faceți pe celălalt să-i fie rușine: „Cum crezi că mă simt?", „Ar trebui să-ți fie rușine pentru felul în care te-ai purtat cu prietenul meu". De fapt, încercați să vă faceți partenerul să se simtă vinovat pentru că este așa cum este.

După aceea, îl învinovățiți: „Ai întârziat și asta m-a supărat tare rău. De aceea nu am mai vorbit cu tine", „Dacă nu ai fi fost atât de mânios, am fi putut pune lucrurile la punct în scurt timp". Când îi aduceți acuzații, transferați toată povara frustrărilor voastre pe umerii partenerului.

Apoi începeți să vă criticați partenerul pentru trăsăturile sale de caracter, pe lângă modul lui inacceptabil de a se comporta:

„Ești atât de lipsit de tact!", „Ești un om în care nu se poate pune bază!", „Întotdeauna te gândești mai întâi la tine!". Faceți încercări de a vă zugrăvi partenerul nu doar ca pe o sursă a oricărei nemulțumiri de care aveți parte, dar și ca pe o persoană „rea".

O manevră mai subtilă este a invada psihicul partenerului și a acționa ca și cum ați ști ce gândește: „*Nu* gândești așa, de fapt!", „Ești atât de ursuz fiindcă ești obsedat de muncă"; „Dacă m-ai asculta, ți-aș spune ce trebuie să faci!".

Arma supremă este absolutizarea: „*Niciodată* nu asculți ce îți spun!"; „*Întotdeauna* lași ce e mai greu pe seama mea!"; „Pur și simplu, așa ești tu"; „*De fiecare dată* când fac o simplă sugestie, izbucnești și sari ca ars!".

Nu este de mirare că partenerii noștri se simt deprimați, că stau până târziu la lucru, beau fără măsură, nu au chef să facă dragoste sau merg la culcare târziu. Dacă ar sta în compania noastră, nu s-ar simți în siguranță. Ei simt ce înseamnă să fie tocați mărunt, disecați și respinși. Aceasta este o formă de anihilare emoțională. La nivel primar, ea exprimă disprețul. Nimeni nu se poate vindeca și nu se poate dezvolta într-un mediu atât de toxic. Pentru a primi iubirea pe care o dorim, e nevoie să eliminăm negativismul, sub toate formele lui.

Mai există un alt motiv întemeiat pentru a pune capăt negativismului: negativismul pe care îl manifestăm față de partenerii noștri se întoarce ca un bumerang și ne influențează și pe noi, deoarece creierul vechi nu știe dacă negativismul este îndreptată spre lumea din exterior sau spre lumea noastră interioară. Această teorie a fost susținută de studii care au demonstrat că, atunci când o persoană strigă la alta, organismul celui la care s-a strigat produce o cantitate mai mare de cortizol, un hormon al stresului. Este de așteptat. Dar – poate mai interesant de remarcat – aceeași creștere a nivelului de cortizol este observată și la persoana

furioasă. S-ar putea spune că orice formă de negativism îndreptat spre ceilalți este o formă de abuz asupra noastră.

DEZINTOXICAREA

Îndepărtarea oricărei forme de negativism din relația noastră de iubire a fost punctul de cotitură pentru Helen și pentru mine. Când am reușit, am obținut relația pe care ne-o doriserăm toată viața – o relație sigură, intimă și pasională. Pentru noi, eliminarea negativismului reprezenta un proces în două etape. Prima etapă a însemnat depășirea luptei pentru putere. S-ar putea crede că doi terapeuți sunt capabili să evite complet lupta pentru putere, însă nu așa au stat lucrurile. La fel ca mulți cititori ai acestei cărți, Helen și cu mine am avut o copilărie grea. De asemenea, amândoi suntem oameni profunzi, extrem de motivați, fiecare dintre noi are o doză consistentă de perfecționism. În plus, avem opinii clare despre aproape orice și amândoi avem tendința să credem că avem dreptate. A durat mult până când am înțeles că fiecare dintre noi poate să aibă „dreptate" tot timpul sau, dimpotrivă, că putem fi amândoi într-o relație! În cele mai dificile momente, tensiunile dintre noi erau asemănătoare cu ale multor cupluri pe care le-am consiliat.

După mai mulți ani petrecuți împreună, am depășit cele mai multe probleme recurgând la exercițiile prezentate în această carte. Am practicat împreună Dialogul Imago și l-am folosit cu destul de mult succes în cadrul propriei relații și în relația cu copiii noștri. Încă suntem fascinați de puterea acestui exercițiu de a dezamorsa tensiunea și de a întări înțelegerea. Am devenit niște parteneri mai iubitori și mai atenți unul cu celălalt și ne-am exprimat frecvent iubirea și recunoștința prin cuvinte, bilețele scrise, daruri și gesturi amabile. Odată cu trecerea timpului, am învă-

ţat să colaborăm armonios, ca nişte parteneri de lucru. În unele momente simţeam o dragoste profundă şi o intensă empatie unul pentru celălalt. Dar nu era suficient. Simţeam încă o tensiune care persista.

Problema – aşa cum aveam să descoperim în cele din urmă – era că amândoi îngăduiam negativismului să ne fisureze legătura. Nu ne trebuia prea mult: un comentariu critic, nerăbdare, tonul ridicat. Uneori, ajungeam la schimburi usturătoare de opinii, spuse cu voce tare. De fiecare dată când ne afundam în negativism, suferinţa noastră era acută. Negativismul nu ne-a oferit niciodată ce doream. Întotdeauna a înrăutăţit situaţia. Când ne calmam, ne dădeam seama că avem nevoie de ore sau chiar de zile de muncă reparatorie ca să ne simţim din nou conectaţi. În cele din urmă, ne-a devenit clar faptul că a fi negativi unul cu celălalt era lipsit de logică, abuziv şi contraproductiv. Am căzut de acord că unica soluţie era să eliminăm orice formă de negativism, odată pentru totdeauna. Am hotărât să ne dezintoxicăm după drogul negativismului.

Pentru a pune în practică decizia noastră, am instituit o regulă: oricare dintre noi iniţia un comentariu sau avea un comportament negativ, trebuia să îl contracareze cu trei fraze pozitive despre cealaltă persoană: „Apreciez faptul că ai ascultat cu atenţie ce am spus eu seara trecută, chiar dacă erai foarte obosit". „Mi-ai dat un feedback atât de puternic la scrisoarea pe care am scris-o în atenţia membrilor comitetului!" „Mi-a plăcut când ţi-ai făcut timp să mergi cu mine la o plimbare, chiar dacă erai ocupat!" Fiecare enunţ pozitiv trebuia să fie unic şi special şi nu aveam voie să repetăm nimic din ce spuseserăm înainte. Un avantaj nebănuit al acestei reguli era că descopeream multe lucruri minunate unul despre celălalt, pe care le trecuserăm cu vederea când fuseserăm supăraţi.

Enunțurile noastre de apreciere creșteau fluxul iubirii care circula între noi. De fiecare dată când Helen îmi spunea că admira ceva cu toată sinceritatea la mine, eu mă simțeam extrem de mișcat – absolut de fiecare dată. Ea avea aceeași reacție când o lăudam. Admirația noastră a evoluat treptat, dezvoltându-se într-o stare de „adorație cronică".

În final, ne ofeream unul celuilalt respectul pe care ni-l doream amândoi, în mod constant. Mai mult de atât, am descoperit că ne era din ce în ce mai simplu să o facem. Relația noastră devenise pentru noi un loc atât de sacru, încât nu simțeam niciun imbold să îl încălcăm. A aluneca pe panta vechilor comportamente devenise de neconceput.

Helen și cu mine ne simțeam atât de binecuvântați cu darul pe care îl obținuserăm, încât am organizat două ceremonii de reîntărire a angajamentului, prima având loc cu ocazia conferinței anuale alături de colegii noștri din comunitatea Imago. Am scris noi jurăminte de angajament, în acord cu tot ce învățaserăm, și le-am citit în fața grupului. După aceea, colegii noștri ne-au ridicat pe brațe și ne-au plimbat într-o procesiune fericită, făcând înconjurul încăperii, în timp ce cântau și dansau. Două luni mai târziu, am participat la festivitatea de aniversare a Anului Nou, în maiestuoasa biserică Riverside din New York, ai cărei membri suntem. Pastorul ne-a fost alături în timp ce ne rosteam jurămintele în fața unei adunări compuse din 250 de persoane, rude și prieteni, după care ne-am retras într-o sală uriașă, pe malul râului Hudson, unde am sărbătorit momentul cu mâncare din belșug, am dansat și am toastat până spre miezul nopții. Când focurile de artificii au umplut cerul, am simțit ca și cum ne-ar fi fost dedicate. I-am socotit pe toți cei prezenți la sărbătorirea trecerii în Noul An martori la jurămintele noastre închinate iubirii și viitorului nostru împreună.

SAM ȘI AMELIA

Nu a trecut mult timp până când Helen și cu mine am integrat tot ce învățaserăm despre negativism în ședințele noastre și în workshopurile de terapie. Începând de atunci, am avut plăcerea să descoperim cât de repede s-au descotorosit unele cupluri de negativism, chiar și cele care treceau prin perioade bulversate de tensiune copleșitoare. Helen și cu mine am remarcat o anumită stare de uimire și o transformare subită, cu ocazia unui workshop recent, desfășurat pe parcursul unei săptămâni întregi și consacrat terapiei Imago. Povestea lui Sam și a Ameliei este ilustrarea elocventă a forței de vindecare declanșată de „recunoașterea" și înlăturarea negativismului pe care îl aduceți într-o relație de iubire.

Sam și Amelia s-au remarcat față de celelalte cupluri încă din prima lor zi de terapie. Pe parcursul ședințelor de grup, toate grupurile stăteau așezate în semicerc, partenerii lor fiind așezați în rând, unul lângă celălalt. Cei mai mulți dintre ei discutau cu dezinvoltură în pauze. Câteva cupluri care veniseră acolo pentru a-și îmbogăți relațiile, nu pentru a le salva, se bucurau să fie prezenți, având în vedere că partenerii puteau să-și arunce priviri drăgăstoase și să se atingă ori de câte ori aveau ocazia. Dar nu se întâmpla la fel cu Sam și cu Amelia. Cei doi stăteau de vorbă doar când luau parte la exerciții. Își așezaseră scaunele la o distanță de aproape o jumătate de metru unul de celălalt, pentru a împiedica orice contact accidental. De fiecare dată când mă uitam la ei, vedeam cum chipul și trupul Ameliei erau pline de mâhnire. Sam afișa o privire goală și părea vlăguit și palid. Cei doi veneau în sala de mese în momente diferite sau se așezau la mese separate. Păreau un cuplu aflat în pragul divorțului.

Cu toate acestea, în a treia zi a workshopului, după ce Helen a alocat o anumită perioadă de timp consilierii individuale, Amelia

a avut o izbucnire explozivă. Ea și Sam lucrau la același exercițiu, conceput să îi ajute să identifice eventualele porți de ieșire din relație – tacticile pe care le foloseau pentru a se distanța. La un moment dat, Amelia a lăsat deoparte carnetul de notițe, s-a îndreptat spre Helen și i-a pus o întrebare:

— Critica este o cale de ieșire din relație? a întrebat ea calm. Este posibil să ieși dintr-o relație criticându-ți partenerul în permanență?

Helen i-a răspuns că, în opinia ei, critica e o cale de ieșire verificată și confirmată, iar intimitatea nu e posibilă când unul dintre cei doi sau ambii parteneri sunt atacați. Amelia a încuviințat din cap și s-a întors la locul ei.

Când exercițiul s-a încheiat, a venit timpul pentru o pauză. Le-am propus cuplurilor să petreacă treizeci de minute din pauză stând de vorba despre formele de ieșire din relație la care recurgeau. Pentru ca experiența să fie pozitivă, le-am cerut să își împărtășească informațiile folosind Dialogul Imago.

Grupul s-a adunat din nou la primele ore ale amiezii, iar Helen a întrebat dacă cineva dorea să vorbească despre ceea ce învățase. Amelia a fost prima care a ridicat mâna.

— Mă simt complet devastată, a șoptit ea, cu o voce joasă și șovăielnică.

Ceilalți membri ai grupului își trăseseră scaunele mai aproape, ca să o poată auzi.

— Sunt complet dezorientată. Tocmai am înțeles că îl critic în permanență pe Sam. Am mai făcut terapie înainte în câteva rânduri și am fost împreună la doi terapeuți de cuplu, dar până acum nu am înțeles niciodată acest lucru despre mine însămi. Mă simt îngrozitor gândindu-mă cât rău am făcut acestei relații. Și habar nu am încotro mă îndrept. Nu știu ce să fac. Dacă

elimin atitudinea critică, nu mai rămâne nimic. Nu aș mai avea nimic să-i spun. Mă simt ca și cum tocmai am sărit de pe acoperișul unei clădiri și nu știu cât timp voi cădea în gol, nici unde voi ateriza.

Eram cu toții perplecși. Rar se întâmplă ca oamenii să facă o mărturisire atât de sinceră în fața altora.

Helen și cu mine i-am întrebat pe Amelia și pe Sam dacă erau dispuși să vină în fața noastră și să-și continue povestea. Amândoi au încuviințat din cap. Am luat două scaune și le-am întors față în față, așa încât cei doi să se poată privi în ochi. În timp ce Amelia și Sam luau loc pe scaune, Amelia a tras în piept o gură de aer. Sam s-a întins spre ea și i-a luat mâinile în ale lui; se priveau în ochi. Toate ieșirile din relația lor erau închise.

Am îngenuncheat, ca să stau la nivelul privirilor lor.

— Ați fi dispuși să discutați despre cum e în relația voastră?

A început Amelia.

— Stilul meu de a critica nu e subtil, a spus ea. Sunt genul de observații trântite fără menajamente, spuse direct în față. Dacă Sam face un lucru despre care cred că mă amenință, nu îl las să scape ușor. Dacă face un lucru care nu îmi place – cum ar fi să flirteze cu o altă femeie la o petrecere –, îl supun unui interogatoriu crunt tot drumul înapoi spre casă. Îi spun exact ce am văzut că făcea acolo. Iar el îmi va spune invariabil: „Nu. Nu am făcut ce spui tu". Eu îi spun: „Timp de o oră, exact asta ai făcut acolo. Te-ai uitat la ea în felul acesta. I-ai zis asta. Te-ai atins de ea în felul ăsta". Acuzațiile pe care i le aduceam erau fost atât de grave, iar eu eram sigură sută la sută că aveam dreptate. Am crezut că, dacă reușeam să-l bat la cap până când va fi și el convins cât de rău era, s-ar fi putut schimba. Așa am procedat timp de douăzeci de ani. Și mai mult, poate.

— Și metoda ta a dat rezultate? am întrebat-o eu.

— Nu. Niciodată! a râs ea de absurditatea propriului procedeu.

Era rândul lui Sam.

— Era cât pe ce să nu venim la acest workshop, având în vedere că oricum eram pregătiți să ajungem la divorț. Când am ajuns aici, în prima zi aproape că mi-am petrecut tot timpul făcându-mi planuri unde o să locuiesc după divorț. Nici prin gând nu-mi trecea că se va rezolva ceva. Îmi era imposibil să ascult ce spuneați tu și Helen. Nu puteam să înțeleg nimic din ce ziceați voi. Nimic nu se mai putea rezolva. Continuam să mă gândesc: „Ce caut eu aici, cu persoana asta? Trebuie să plec".

L-am întrebat pe Sam cum se apăra de criticile Ameliei. Amelia a răspuns imediat în locul lui.

— Sam nu se dezvinovățea. Prefera să bată în retragere. Obișnuia să dispară emoțional sau să plece în altă cameră. Iar eu îl urmăream, ca să pot să-i aduc mai multe acuzații.

Amelia a continuat cu aceeași remarcabilă sinceritate:

— În aceste ultime zile, nu am avut altă variantă decât să accept faptul că sunt o acuzatoare. Să neg ar fi însemnat să simt mai multă suferință decât cea în care mă zbăteam deja. Mai jos de atât nu se putea. Eram atât de copleșită de noua mea perspectivă despre mine însămi, încât nu mai puteam să ascult pe nimeni. Nu mai puteam vorbi despre asta. Ni-am dat seama că exact așa procedez. Fac reproșuri tot timpul. Încerc să controlez totul. Vreau să îl țin pe Sam închis într-o cutie, ca să știu tot ce face. Vreau să îl țin în cutie ca să pot supraviețui respirând aerul din afara ei. Dar brusc, în această după-amiază, am înțeles că nu mai pot să-l controlez sau să-l învinovățesc. Trebuie să încetez. Nu mai am altă opțiune. Acum, când am deschis ochii, trebuie să pun capăt avalanșei mele de critici neîntrerupte. E ceva bolnăvicios. Criticile nu

duc nicăieri. Îți aduc exact opusul a ceea ce îți dorești să obții. Te fac să te simți cumplit.

Mai târziu, în ziua aceea și a doua zi, Amelia și cu Sam au căutat-o pe Helen pentru a-și exprima dorința lor de mai multă consiliere privată și susținere. În timpul pauzelor, cei stăteau unul lângă altul, vorbind însuflețit, privindu-se uimiți și foarte serioși. Limbajul trupului lor era complet diferit față de ce fusese când ei bătuseră în retragere. Se aplecau unul asupra celuilalt privindu-se în ochi și le făcea plăcere să se atingă permanent. Legătura lor era palpabilă.

Vineri, în ultima zi a workshopului, Amelia a întrebat dacă ea și Sam puteau discuta cu grupul încă o dată. Ceva ieșit din comun li se întâmplase cu o noapte înainte, iar acum voiau să împărtășească acest lucru cu ceilalți. Au venit în fața celorlalți ținându-se de mână.

Primul a început să vorbească Sam:

— Nu mai dormim de ani de zile în același pat. Nu ne-am dorit să fim atât de aproape unul de celălalt. Așadar, seara trecută stăteam întins în pat și nu reușeam să adorm, iar Amelia se întinsese în patul ei. O auzeam oftând.

Apoi a început să vorbească Amelia:

— Eram trează și mă măcinau gânduri negative despre Sam. Făceam eforturi să le opresc, dar nu reușeam. Brusc, am înțeles că, dacă rămâneam în patul meu și mă lăsam în continuare copleșită de starea mea de spirit critică, căsnicia noastră se va încheia. Nu ar mai fi existat nicio speranță pentru noi dacă nu acționam așa cum am învățat aici. Am înțeles că trebuia să depășesc momentul și să merg să stau de vorbă cu el. Dar îmi era teamă – dacă aș fi sfărâmat tiparul cu care eram obișnuiți, totul avea să se schimbe. Nu aveam nicio idee despre ce urma să se întâmple. Apoi, i-am

auzit pe Harville și pe Helen în mintea mea: „Nu trebuie decât să continui să pedalezi. Continuă să lucrezi exercițiile". Așa că m-am ridicat din patul meu și m-am așezat lângă Sam, spunându-i că îmi doream să discutăm. El a fost de acord. Am început să-i spun ce gândeam și ce simțeam. Era cât se poate de prezent. Mă asculta. Mă susținea în tot ce afirmam. Îmi oglindea toate afirmațiile. Îmi valida cuvintele și emoțiile. Sam a fost absolut incredibil. Următorul lucru pe care l-am înțeles a fost că frica mea se transformase în liniște interioară și în calm, iar eu simțeam o iubire uimitoare pentru el. Mă purtasem atât de rău cu el, și totuși încă era dispus să mă asculte și să mă înțeleagă.

— A fost simplu s-o fac, a completat Sam. Pur și simplu am urmat pașii exercițiului Dialogului Imago. Deoarece știam cum să reacționez la cuvintele ei, știam ce ar fi dat rezultate, mă simțeam mult mai încrezător în mine însumi. Am putut să-i fac față. Nu eram nevoit să mă retrag sau să fug din calea ei. Puteam să o țin în brațe în mintea mea și să o percep ca pe un copil rănit.

— Aceasta a fost prima mea privire revelatoare asupra puterii reale a relației noastre, a spus Amelia. Adevărata cale de a fi în siguranță. Înainte, credeam că sentimentul de siguranță depinde de cât de mult ești cu ochii în patru. Am constatat că a fi onestă și vulnerabilă în fața lui – în loc să fiu critică și să îmi doresc să dețin controlul – era singurul mod de a mă conecta cu el. Pentru prima oară, după zeci de ani, amândoi ne simțeam suficient de în siguranță încât să venim unul în întâmpinarea celuilalt. Am descoperit o modalitate de a ne conecta.

În decurs de numai o săptămână, Sam și Amelia adunaseră majoritatea cunoștințelor și abilităților de care aveau nevoie pentru a-și transforma relația. Mai au mult de lucru în continuare și au hotărât cu discernământ să continue să lucreze în prezența unui terapeut. Dar, în opinia mea, ei au făcut deja cea mai impor-

tantă transformare. Au înțeles din instinct că dependența lor de mecanismele de apărare complementare care constau în spiritul critic și în evitare le distrugeau iubirea. Odată ce Amelia a descoperit în sine curajul de a recunoaște adevărata dimensiune a negativismului ei, Sam a fost capabil să deschidă larg brațele, să o ierte și să îi ofere mângâiere. Pentru prima oară, Amelia se simțea în siguranță într-o asemenea măsură, încât a putut să renunțe la armele ei.

REVIZUIREA SCENEI PRINCIPALE

Revizuirea scenei principale este un alt exercițiu pe care mă bazez pentru a ajuta cuplurile să își elimine negativismul. El este conceput pentru acele cupluri în care atitudinea critică și de evitare degenerează, iar partenerii își adresează insulte și ajung la certuri interminabile. De obicei, numesc aceste lupte repetitive „scene principale", deoarece reinterpretează traumele centrale din copilărie ale ambilor indivizi. În principiu, comportamentele adaptative din copilăria unui partener se confruntă cu comportamentele adaptative din copilăria celuilalt partener, ceea ce face confruntare de două ori mai dureroasă. Mai concret, scenele principale sfârșesc printr-un impas, ambii parteneri fiind marcați de o suferință emoțională profundă. Aceste schimburi inutile, traumatizante, trebuie să ia sfârșit pentru ca iubirea să se poată înfiripa.

Cuplul format din Jack și Deborah avusese conflicte repetate, care durau de obicei până la primele ore ale dimineții. Le numeau „reprizele de la ora trei" deoarece, în mod inevitabil, la acea oră târzie din noapte se terminau de obicei scandalurile dintre ei. Nu erau certuri violente, ci confruntări istovitoare, de uzură, repetate, care se sfârșeau fără a se ajunge la un acord. După o rundă la ora trei dimineața, cei doi erau extenuați și deprimați zile în șir.

În timpul unei ședințe de terapie, le-am cerut să îmi relateze câteva dintre scenele mai recente dintre ei și să stabilească ce anume aveau în comun aceste certuri. Jack a surprins repede natura lor repetitivă și, odată ce au reușit să reducă conflictele la cel mai mic numitor comun, pe amândoi i-a umflat râsul. Imediat după aceea Jack a adăugat cu o ușoară notă de tristețe:

— Nu mă simt mândru de chestia asta. De ce cădem în aceeași capcană iar și iar? M-am săturat de toată povestea asta!

Conform descrierii lor, scena principală dintre ei se desfășoară în felul următor:

Actul I. Este 5 după-amiaza. Jack vine acasă de la slujbă și trebuie să o înfrunte pe Deborah, care vrea ca el să se apuce de una din treburile gospodăriei. Ar putea fi orice – să o ajute să facă planuri pentru concediu, să trebăluiască prin curtea din jurul casei, să sorteze corespondența. Jack îi răspunde că ar fi încântat să-și facă treaba, dar mai târziu. După ce va merge să alerge.

Actul II. Jack merge să facă jogging. Se întoarce acasă. Când intră pe ușă, Deborah îl abordează din nou și îl întreabă dacă acum va face treaba X. Jack spune: „Sigur. După ce fac un duș".

Actul III. Jack face duș. Deborah nu îl slăbește nicio clipă și insistă spunându-i că acum este momentul să facă treaba X. Jack spune: „Lasă-mă să savurez un pahar".

Actul IV. (momentul culminant al piesei): Jack savurează câteva pahare. Începe să se relaxeze și să se simtă bine. Deborah intră nervoasă în cameră. „De ce nu faci acum ce am vorbit sau măcar să-mi spui că nu ai de gând să faci ce te-am rugat?" Deborah ridică tonul. „Mă scoți din minți!" „Dar eu *chiar* vreau să-mi fac treaba", ripostează Jack. „Doar lasă-mă un pic. Sunt obosit. Vreau să-mi vin în fire. Vezi-ți de-ale tale!"

Jack dezleagă cuvinte încrucișate sau se uită la televizor și nu își bagă soția în seamă. Ea este înnebunită de furie. „Te detest!" strigă ea. „Niciodată nu îți respecți promisiunile. Niciodată nu mă asculți! Mă simt de parcă aș trăi alături de un robot! Nu simt nimic pentru tine!" Jack face eforturi să-i blocheze atacul de mânie, concentrându-se mai intens pe ce are el de făcut. Apoi, deoarece nu are parte de liniște, se ridică și iese din casă.

Actul V. Jack se întoarce acasă câteva ore mai târziu. A băut câteva pahare în plus. Deborah lansează încă o dată atacul. Scandalul continuă, în timp ce Deborah dă drumul unui val nimicitor de reproșuri, iar Jack încearcă fie să o calmeze, fie să o ignore. În cele din urmă, obosesc amândoi de toată tevatura asta și își întorc spatele, cuprinși de disperare.

Vă propun să analizăm această dramă pentru un scurt răstimp. Dacă am căuta în manualele de psihologie echivalentul personajelor noastre – Jack și Deborah –, Jack ar putea fi descris drept „pasiv-agresiv". El este mânios pe Deborah deoarece îi organizează viața și îi invadează spațiul, dar se teme să își exprime sentimentul în mod direct. În schimb, tergiversează, face jogging, face duș, bea câteva pahare de băutură, se ocupă de cuvinte încrucișate – cu alte cuvinte, se bucură din plin de nenumăratele porți de ieșire pe care și le-a construit în relația lor. Deborah ar putea fi etichetată drept „agresiv-agresivă". „E ca un buldog!" spune Jack despre ea, nu fără o urmă de admirație. Își susține cu îndrăzneală doleanțele și mânia. Elementul ireductibil din scena lor principală este evident: cu cât Deborah atacă mai mult, cu atât mai mult Jack se retrage și cu cât se retrage mai mult Jack, cu atât mai mult Deborah se simte părăsită. Mânia lui Deborah în fața nepăsării lui Jack este, în realitate, o panică mascată. Ea se simte îngrozită la gândul că va fi abandonată, iar inerția lui Jack o face să se simtă ca și cum ar avea de-a face cu o nonentitate, cu un partener-fantomă.

Le-am explicat lui Deborah și lui Jack că, pentru a ieși din impas, ar putea fi de ajutor să-și rescrie propria piesă de teatru – și nu metaforic, ci la propriu. Le-am sugerat să meargă acasă, să ia mai multe coli de hârtie și stilouri și să-și rescrie propria piesă de teatru, căreia să-i dea un final mai fericit. Ar putea fie de un real folos să își recitească noul scenariu de câteva ori, astfel încât noile opțiuni să fie la fel de educative pentru ei ca cele cu care s-au obișnuit. I-am asigurat că orice schimbare va fi benefică. Într-adevăr, simplul faptul că ești capabil să recunoști într-o confruntare o scenă principală este un pas înainte. După aceea, chiar dacă ei reușeau să schimbe doar unul dintre actele piesei, ar fi putut să creeze posibilitatea de a găsi o nouă soluție pentru problemă.

Iată câteva moduri prin care scena principală jucată de Jack și Deborah ar putea fi revizuită: Deborah ar putea fi mai puțin agresivă, respectând în principiu cerința lui Jack, exprimată clar: „Vezi-ți de ale tale". După ce i-ar cere o dată să facă o treabă în casă și nu ar primi niciun răspuns, ar putea înceta să-și exprime doleanța. Nevoia lui Jack de a se retrage ar putea pierde din intensitate. El ar câștiga spațiul psihic de care are nevoie pentru a-și duce la bun sfârșit sarcina în casă înainte să facă duș sau dezlege cuvinte încrucișate.

Sau scenariul ar putea fi rescris astfel încât Jack să își exprime mai deschis poziția: „Nu. Nu doresc să fac acest lucru în casă. Nu este chiar atât de important pentru mine. Aș prefera să fac Y". Poate că Deborah va fi surprinsă de asertivitatea lui, dar, dacă el ar persista să își exprime propriile priorități, până la urmă ea s-ar putea simți ușurată. La urma urmelor, își dorește ca partener o ființă umană independentă, încrezătoare, nu un robot.

Această practică de identificare a scenei principale și apoi de transcriere a unor versiuni alternative poate fi un instrument eficient. Când cuplurile sunt capabile să își concretizeze argumen-

tele, să identifice elementele-cheie din drama pe care o interpretează și să creeze variante diferite, partenerii își folosesc creierul nou, responsabil cu gândirea logică, pentru a cotracara răspunsul de tipul „luptă sau fugi" generat de creierului vechi. Ei creează noi conexiuni neuronale care canalizează sentimentele lor într-o direcție mai calmă și mai pozitivă.

INUNDAREA POZITIVĂ

În ultimii ani, am adăugat modelului meu de Terapie Imago un alt exercițiu-cheie. Scopul lui, la fel ca în cazul tuturor exercițiilor descrise în acest capitol, este să ajut cuplurile să lase în urmă negativismul și să privească pline de încredere spre un viitor eliberat de toxine emoționale. Acest exercițiu final este încheierea apoteotică, expresia supremă a iubirii și înțelegerii dintre partenerii unui cuplu. Eu îl numesc „inundarea pozitivă".

În forma de bază a acestui exercițiu, cei doi, care sunt legați printr-o relație de iubire, așternîn scris toate lucrurile pe care le apreciază unul la celălalt. Lista poate să cuprindă ceea ce ei îndrăgesc cu privire la corpul celuilalt și la trăsăturile de caracter ale acestuia, prețuirea pentru unele favoruri sau gesturi făcute în trecut pentru a-i face plăcere celuilalt și enunțuri generale despre dragoste și iubire pasională. După aceea, pe rând, partenerii se „inundă" reciproc cu aceste manifestări concrete de iubire.

În a doua parte a exercițiului, cei doi scot o foaie de hârtie și alcătuiesc o listă care cuprinde toate calitățile pentru care le-ar face plăcere să fie prețuiți. „Spune-mi că apreciezi câte eforturi fac ca să ne susțin financiar." „Spune-mi că îți face plăcere cu câtă atenție te ascult când vorbești." „Spune-mi că îmi admiri picioarele lungi și frumoase." După aceea, partenerii fac schimb de liste și se inundă reciproc cu remarci pozitive, ca răspuns la cerințele

lor concrete. Este ca și cum ați face o listă a cadourilor pe care vi le doriți de Crăciun, doar că în acest caz le primiți pe toate.

Helen și cu mine practicăm regulat exercițiul inundării cu sentimente pozitive. Chiar dacă am conceput exercițiul și am observat din afară cum este practicat iar și iar de atâtea ori, încă ne mai simțim mișcați de intensitatea iubirii și a validării pe care o primim unul de la celălalt. Este ceva ce ne face să ne simțim profund și complet iubiți.

În versiunea pentru workshop, toate cuplurile practică exercițiul în mod simultan. O persoană din fiecare cuplu se așază pe un scaun, în timp ce celălalt partener merge în cerc în jurul scaunului. În primul minut, le cer celor care vorbesc să descrie trăsăturile fizice care le plac la partener – linia senzuală a buzelor, pielea catifelată, nasul frumos și așa mai departe. În următorul minut, le cer să ridice vocea și să vorbească despre trăsăturile de caracter deosebite ale partenerului – încrederea, cinstea, bunătatea iubitoare, curajul, inteligența etc. În a treia rundă, le cer să vorbească și mai tare și să își proclame recunoștința pentru lucrurile deosebite pe care partenerii lor le-au făcut pentru ei – i-au îngrijit când au avut gripă, au montat lanțurile la roțile autoturismului în toiul unei furtuni de zăpadă, au mers de bunăvoie la o reuniune de familie, le-au oferit mângâiere și alinare la moartea unui membru al familiei. În momentul culminant al exercițiului, partenerii care își exprimă admirația declamă cu emfază plenitudinea sentimentelor lor de iubire și prețuire – „Nu îmi vine să cred că m-am căsătorit cu o persoană atât de minunată!"; „Te iubesc, te iubesc, te iubesc!"; „Ești femeia visurilor mele!"; „Ești cel mai bun prieten și iubit al meu!". Energia este de-a dreptul contagioasă. Se aud hohote entuziaste de râs, se împart îmbrățișări și se varsă lacrimi de bucurie.

Mulți dintre noi nu au auzit niciodată spunându-li-se cu o voce fermă și sigură: „Te iubesc!" „Ești minunat!". În schimb, am auzit strigându-ni-se: „Tacă-ți gura!", „Pleacă de-aici!", „Vezi-ți de-ale tale!", „Ai luat-o razna!". Acest exercițiu deschide porțile zăgăzuite, iar bucuria inundă oamenii.

CAPITOLUL 12

PORTRETUL A DOUĂ RELAȚII

Ce anume contribuie la fericirea unei căsnicii? Este o întrebare pe care toți bărbații și toate femeile și-o adresează... Răspunsul, cred eu, rezidă în descoperirea celei mai profunde nevoi pe care o are celălalt și în împlinirea acelei nevoi.

Pearl Buck

Mi-am început drumul în viață ca pastor, nu ca terapeut. Am fost inițiat în preoție de la o vârstă fragedă. Când eram doar un băiețel, devenisem membru al Primei Biserici Baptiste din Statesboro, Georgia, și am făcut parte dintr-un grup de tineri intitulat Baptist Training Union. O dată pe an, biserica noastră sponsoriza ceea ce noi numeam „duminica tineretului", o zi specială dedicată tinerilor din comunitatea noastră. În anul în care am împlinit cincisprezece ani, s-a întâmplat să fiu ales să țin discursul tradițional către tinerii comunității. Îmi amintesc că stăteam în spatele amvonului, îmbrăcat în costum și purtând cravată, și simțeam sudoarea rece lipindu-mi cămașa de spate. Priveam în fața

mea biserica ticsită de tineri însoțiți de părinții lor și, destul de timid, am reușit să deschid gura și să vorbesc. În ciuda neliniștii care pusese stăpânire pe mine, probabil că ținusem o predică destul de bună, deoarece câțiva oameni din public au venit la mine după aceea și mi-au spus:

— Ar trebui să fii pastor.

După câte se pare, și pastorul bisericii noastre, George Lovell, gândea la fel, deoarece câteva săptămâni mai târziu, m-a chemat în biroul său.

— Harville, mi-a spus el, există o bisericuță baptistă la aproximativ 30 de km dincolo de orașul nostru. Au rămas de curând fără pastor. M-au sunat și m-au întrebat dacă știu pe cineva care ar putea să țină predicile în biserica lor în următoarele două duminici. Ai putea să faci tu asta?

Încurajat de succesul repurtat odată cu predica mea în fața tinerilor, am acceptat.

În următoarele zile, am studiat *Biblia* cu un nou sentiment de responsabilitate și m-am lăsat absorbit de o carte pe care Lovell mi-o dăduse, intitulată *Great Sermons,* o colecție de predici aparținând unor lideri religioși faimoși. În duminica aceea, sora și cumnatul meu m-au dus cu mașina lor până la biserică, deoarece eram prea tânăr pentru a avea carnet de conducere. Dacă îmi amintesc bine, mesajul pe care l-am transmis enoriașilor în dimineața aceea, din adâncul propriei mele experiențe de viață, a fost în sensul acesta: „Omul este păcătos. Avem un Dumnezeu care ne iubește. Pentru a afla mântuirea, trebuie să Îl cunoaștem pe Dumnezeu. Iar acest lucru îl puteți săvârși prin angajamentul vostru profund, prin confesiune, botez, rugăciune și încercând să duceți o viață exemplară". Cred că am lansat, de asemenea, un avertis-

ment despre ceea ce baptiștii numesc „lepădarea de credință", acea tendință – care îi ispitește chiar și pe cei mai devotați creștini – de a se abate de la calea unei vieți pline de credință.

Am predicat în bisericuța aceea în următoarele două duminici și la urechea lui George Lovell nu a întârziat să ajungă vestea că mă descurcam bine. Începând de atunci, acesta s-a referit la mine ca la „băiatul pastor" al său și în următorii câțiva ani, când alte mici comunități aveau nevoie de un pastor suplinitor, eu eram cel pe care îl trimitea.

Într-o duminică, m-a trimis la o biserică mică din Guyton, Georgia, numită Pine Street Baptist Church. Am ținut slujba acolo timp de patru săptămâni consecutiv. După cea de-a patra predică, capii bisericii au ținut o întrunire și au hotărât să-mi ceară să devin pastorul lor permanent. Pe atunci, aveam doar șaptesprezece ani – eram un tânăr deșirat, cu vocea în plină formare –, și cu toate acestea, mă preferau. (Conform orânduielilor Bisericii Baptiste, nu ai nevoie de o vastă pregătire teologică pentru a fi hirotonisit; trebuie doar să ai chemare și să fii solicitat de o congregație. Dacă biserica în care slujești dă curs cererii congregației care a înaintat solicitarea, atunci poți să devii pastor.)

Când privesc în urmă, la acea perioadă din viața mea, conștientizez că a fi ales să țin predici în parohia de la Pine Street Baptist Church a fost unul dintre adevăratele daruri pe care mi le-a oferit viața. Congregația din Pine Street era o plină de iubire, iar ei mi-au îngrijit depresia ascunsă și singurătatea care îmi pustiau adâncul ființei. Iubirea lor față de mine mi-a întărit încrederea în mine însumi și în câțiva ani, am reușit să sporesc numărul enoriașilor activi de la treizeci la ceva peste două sute de suflete. Am ținut slujba acolo în fiecare duminică, timp de doi ani și jumătate. Între vârsta de șaptesprezece ani și nouăsprezece ani și

jumătate, am botezat peste cincizeci de persoane și am îngropat optsprezece.

În timpul verilor, începusem să fiu chemat de diferite biserici pentru a conduce întrunirile pentru tineri și, în urma acestei experiențe, stilul meu de a predica a s-a îmbunătățit. În timpul unei asemenea întâlniri, am privit în jurul meu și am văzut că erau de față peste o mie de persoane, adunate să audă fiecare cuvânt rostit de mine. La finalul întâlnirii, șaizeci de tineri au venit la mine și și-au încredințat viețile lui Iisus Hristos. Doisprezece dintre ei au decis să se preoțească. Reputația mea în calitate de tânăr evanghelist începea să capete notorietate dincolo de granițele statului Georgia.

Îmi doream să continui să slujesc în biserică, dar pentru asta simțeam că aveam nevoie de o educație universitară. În cele din urmă, am economisit îndeajuns din cei cincizeci de dolari cu care eram plătit săptămânal de Pine Street Church, mi-am cumpărat o mașină și mi-am plătit cursurile la Mercer University, o universitate baptistă aflat la peste o sută de kilometri distanță. Studiam intens în timpul săptămânii, iar în fiecare weekend mergeam cu mașina la Pine Street Church să îmi țin predicile.

În al treilea an de facultate, m-am înscris la un curs excelent de filosofie și un întreg univers al gândirii logice s-a deschis pentru mine. Pe măsură ce ajungeam să fiu atras de tărâmul ideilor abstracte, nimic nu mi se mai părea simplu, și când ieșeam în lume să predic, discursurile mele din amvon erau înțesate de întrebări pătrunzătoare.

Aveam să descopăr curând că nu câștigi sufletele întru credința lui Iisus analiză lingvistică a *Bibliei*. În vara care a urmat finalizării acelui curs nefast de filosofie, am fost invitat să conduc o reuniune într-o biserică dintr-un oraș destul de mare, biserică unde înfăptuisem adevărate minuni cu un an în urmă. În prima

seară, toate locurile din sală au fost ocupate de oameni dornici să îl audă vorbind pe noul pastor. Spre surprinderea lor, introducerea mea s-a concentrat asupra conceptului de „viață eternă" și asupra faptului dacă adjectivul „eternă" se referea la calitatea vieții sau la durata ei. Când m-am ridicat să vorbesc în cea de-a doua seară, am privit în jur și am remarcat că erau câteva scaune libere la balcon. În cea de-a treia seară, erau mai multe scaune goale în sala de la parter. La finalul întrunirii care se întinsese pe toată săptămâna aceea, doar câțiva credincioși rămăseseră să mă asculte. Când reuniunea s-a încheiat, pastorul m-a luat deoparte, ca să avem o discuție deschisă. A menționat că în urmă cu un an reușisem să conving 120 de persoane să își consacre viața credinței în Iisus Hristos; anul acela, doar 80 de persoane își luaseră inima în dinți și pășiseră pe culoarul din nava bisericii.

— Ai început facultatea, Harville, nu-i așa? a întrebat el cu dezamăgire în glas.

Am încuviințat din cap.

— Ei bine, facultatea te-a stricat, a conchis el.

Scurta mea carieră de predicator se îndrepta vertiginos spre final, însă curiozitatea mea intelectuală îndreptată spre filosofie și religie se deschisese. În ultimul an de facultate am adăugat celor două domenii o a treia pasiune – psihologia. Pentru mine, teologia, filosofia și psihologia reprezentau trei hublouri prin care privirea pătrundea într-o realitate esențială, realitatea existenței umane, și fiecare dintre cele trei îmi oferea o perspectivă ușor diferită. Dacă aș fi privit prin toate aceste trei hublouri odată, credeam că aș fi avut o imagine de ansamblu completă asupra lumii. Când m-am înscris la masterat, la Universitatea din Chicago, am optat pentru noul câmp interdisciplinar descris de interferența psihologiei cu religia.

De atunci, evenimentele din viața mea m-au condus tot mai profund spre studiul exclusiv al uneia dintre aceste discipline, psihologia. Când, în sfârșit, am ajuns la destinație, am descoperit că mă aflam pe terenul destul de specializat al terapiei de cuplu. De la cele dintâi experiențe ca pastor în Georgia de Sud, eram terapeut de cupluri în zona exclusivă a Manhattanului. Însă nu am dat uitării anii de formare pe care i-am petrecut predicând, botezând și aducând sufletele enoriașilor pe calea regăsirii lui Iisus Hristos. Până în ziua de azi, acești ani continuă să fie o parte componentă a perspectivei mele despre lume. Pentru mine, întregirea spirituală a omului este în mod fundamental legată de întregirea psihologică, iar munca pe care o depun astăzi în calitate de terapeut este, în aceeași măsură, o parte a lucrării mele în slujba lui Dumnezeu, la fel ca reuniunile de vară pentru tineri, unde predicam. Când ajut un bărbat și o femeie să vindece ruptura care i-a îndepărtat unul de celălalt, iar după aceea devin prieteni pasionali, eu cred că îi aduc mai aproape de Dumnezeu.

Ce mă face să cred că terapia de cuplu este o cale spirituală? În ce fel anume au de-a face discuțiile despre lucruri mundane – cum ar fi „schimbări de comportament", „comportamente grijulii față de celălalt" și „traumatizarea copilăriei" – cu intenția de a ajuta oamenii să simtă prezența divinului? Ar fi bine să definesc termenii pe care îi utilizez. Când folosesc cuvântul „spiritual", nu îi confer cea mai comună accepțiune. Nu mă refer la mersul regulat la biserică sau la respectarea doctrinelor unei anumite religii, nici la atingerea unei stări de conștiință superioare prin meditație, post sau rugăciune. Acel lucru la care fac referire este o spiritualitate înnăscută, care este o parte integrantă a ființei noastre, în aceeași măsură ca senzualitatea noastră; o spiritualitate care constituie un dar ce ne-a fost oferit în momentul când am fost concepuți, o spiritualitate cu care am pierdut legătura în copilărie, dar care poate

fi experimentată încă o dată la maturitate, dacă vom învăța cum să ne vindecăm vechile răni. Când redevenim conștienți de unitatea noastră interioară esențială, facem o descoperire uimitoare: nu mai suntem separați de restul lumii. Deoarece acum suntem în contact cu miracolul propriei noastre ființe, suntem liberi să experimentăm frumusețea și complexitatea lumii. Universul are un sens și un scop, iar noi ne experimentăm pe noi înșine ca pe o parte dintr-o lume mai mare.

Convingerea mea este că una dintre cele mai sigure moduri de a atinge această stare extatică a existenței este calea smereniei de a deveni parteneri pe deplin angajați în susținerea unei relații. Când ne adunăm curajul de a porni în căutarea adevărului despre ființa noastră și a adevărului despre ființa partenerului nostru, începem o călătorie de vindecare psihologică și spirituală.

INTEGRAREA

Capitolele anterioare au analizat diversele moduri prin care are loc acest proces de vindecare. Acum să facem un pas în spate și să aruncăm o privire de ansamblu asupra întregului proces. Primul pas este să devenim mai conștienți de vechile noastre răni. Căutăm în trecut indicii care ne ajută să aflăm cum ne-a fost refuzată iubirea plină de atenție protectoare, de care aveam nevoie, și cum am refulat anumite părți esențiale ale ființei noastre. Facem acest lucru prin terapie, rugăciune și reflecție și, pe de altă parte, devenind observatori mai atenți ai evenimentelor din viața de zi cu zi. Pe măsură ce obținem noi perspective, le împărtășim cu partenerii noștri, deoarece nu mai presupunem că aceștia ne pot citi gândurile. Când partenerii noștri își împărtășesc gândurile și sentimentele cu noi, îi ascultăm plini de înțelegere și compasiune, deoarece știm că această dăruire este o încredere sacră. Treptat,

începem să ne „reimaginăm" partenerii și să îi vedem așa cum sunt ei în realitate – niște copii răniți, care caută izbăvirii.

Odată ce am dobândit această imagine mai exactă, începem să ne reproiectăm relația pentru a ne vindeca rănile mai vechi. Pentru a reuși acest lucru, construim mai întâi o atmosferă de siguranță și încredere. Închizând căile de ieșire, reînnoind angajamentul făcut reciproc și făcând tot ce ne stă în putință pentru a-i face plăcere celuilalt din proprie inițiativă, noi creăm un mediu sigur și încărcat de iubire protectoare. Apoi adăugăm acestui sentiment siguranța și validarea, învățând să comunicăm în mod deschis și eficient. Pe măsură ce ne învingem reticența în fața acestui mod nou de relaționare, începem să ne percepem partenerii cu și mai multă claritate. Aflăm că aceștia au frici, slăbiciuni și dorințe pe care nu ni le-au împărtășit niciodată. Ascultăm cu atenție criticile pe care ni le adresează și înțelegem că ele ne luminează întunericul. Ne spunem în sinea noastră: „Partenerul meu are ceva de spus despre mine. Probabil că există un dram de adevăr în comentariul lui". Treptat, ajungem să acceptăm plenitudinea, întunericul și lumina din propria noastră ființă.

Următorul pas în procesul de vindecare este, probabil, cel mai dificil: luăm decizia de a acționa pe baza informațiilor pe care le dobândim despre noi înșine și partenerul nostru și devenim vindecătorul partenerului. Ne opunem instinctului care ne spune să ne concentrăm asupra propriilor nevoi și facem alegerea conștientă de a ne concentra atenția asupra nevoilor partenerului nostru. Pentru asta, trebuie să ne învingem frica de schimbare. În vreme ce răspundem nevoilor partenerilor noștri, suntem surprinși să descoperim că, prin vindecarea partenerilor, recuperăm încet-încet acele părți lipsă din sinele nostru pierdut. Ne integrăm părțile ființei noastre care au fost înlăturate în copilărie. Constatăm că ne-am redobândit capacitatea de a gândi și de a simți, de

a fi vii din punct de vedere sexual și spiritual și de a ne exprima creativ.

Pe măsură ce reflectăm asupra tuturor lucrurilor pe care le învățăm, observăm că episoadele dureroase din viață sunt de fapt oportunități de dezvoltare. În loc să blocăm suferința, ne întrebăm: „Ce adevăr încearcă să iasă la iveală în acest moment? Ce trăiri primare se ascund în spatele acestor sentimente de tristețe, anxietate și frustrare?". Învățăm că sentimentele din spatele stărilor noastre sunt durerea, furia, precum și frica de moarte, și că aceste sentimente sunt comune pentru noi toți. În sfârșit, descoperim un mod sigur și generator de evoluție de a ne exprima aceste emoții puternice și nu le mai permitem să ne șubrezească relația.

Unul câte unul, elementele parteneriatului nostru care altădată erau inconștiente – fricile, mânia, nevoile din copilărie, suferința arhaică – sunt aduse la suprafață, la început pentru a fi întâmpinate cu acceptare, apoi, în cele din urmă, pentru a fi rezolvate. Pe măsură ce rănile noastre se vindecă și în timp ce părți din noi înșine mai adânc înrădăcinate ajung să fie conștientizate, căpătăm un sentiment nou al unității și plenitudinii noastre inerente.[1]

Crearea unei relații de iubire intime este o cale spirituală, dar nu neapărat o cale extatică. În cea mai mare parte, ea constă într-o luptă foarte pragmatică, de tipul celei pe care o ducem în viața zi de zi. Pentru a ancora acest proces în realitate, aș dori să vă împărtășesc poveștile de viață ale două cupluri.

Există diferențe evidente între aceste două cupluri. Primul este format din Anne și Greg Martin, care au în jur de patruzeci de ani. Erau căsătoriți de doar cinci ani. Amândoi au mai fost

căsătoriți înainte și au copii din căsniciile lor anterioare. Amândoi au cariere care presupun slujbe cu normă întreagă. Familia Martin a aflat despre Terapia Relațională Imago la începutul relației lor și au reușit să-și rezolve tensiunile majore în numai trei ani. Kenneth și Grace Brentano au trecut de șaizeci de ani și sunt căsătoriți de treizeci și cinci de ani. Ei au patru copii, acum ajunși la vârsta maturității. Kenneth este cel care asigură veniturile familiei, în vreme ce Grace este casnică. Kenneth și Grace s-au străduit treizeci de ani, înainte să ajungă să aibă o relație satisfăcătoare. Au reușit în mare parte singuri, înainte să se familiarizeze cu ideile mele.

Totuși, punctele comune ale acestor cupluri sunt mai numeroase decât diferențele lor. Atât familia Martin, cât și familia Brentano au reușit să creeze o relație de iubire intimă, care satisface nevoia fiecărui partener de a atinge vindecarea și întregirea – o relație în care fiecare se simte în siguranță, plin de viață și iubit.

ANNE ȘI GREG

Anne și Greg s-au cunoscut în Santa Fe, New Mexico, în 1981. Anne, care locuia în Dallas, își petrecea weekendul în Santa Fe împreună cu două prietene. Divorțase în urmă cu trei ani și avusese câteva întâlniri cu parteneri ocazionali, iar acum era chiar în etapa în care își dorea să se recăsătorească.

— Nu mă mai interesau relațiile ocazionale, spunea ea. Căutam ceva permanent.

Cu toate acestea, în weekendul acela, Anne nu se gândea la întâlniri cu bărbați; era interesată în primul rând să se simtă bine în compania prietenelor ei, Josie și Shelley. Vineri seara, cele trei femei au mers la un restaurant. În timp ce luau masa de seară, Josie a pomenit despre faptul că nu era prea pricepută când venea

vorba despre întâlniri amoroase. Anne, pe un ton glumeț, fusese de acord să-i ofere ajutor de specialitate lui Josie. „Nu trebuie să faci nimic seducător", i-a zis lui Josie. „Dacă vezi un bărbat interesant, nu trebuie decât să te uiți în direcția lui când te privește și să-i zâmbești. Și dacă se întâmplă ca altcineva să te invite la dans, ridică-te de pe scaun și du-te pe ringul de dans. Astfel, tipul va înțelege că ai chef să dansezi și va căpăta mai mult curaj să vină la tine.

Anne se amuza de minune în timp ce-i dădea ponturi lui Josie despre cum să cunoască bărbați, când a aruncat o privire rapidă în jur și a zărit un bărbat neînsoțit pășind în încăpere. Era înalt și zvelt și purta o haină de catifea reiată. Anne își amintește că se gândise că bărbatul acela avea un aer cât se poate de „neîngrijit, și totuși ferchezuit". În același timp, se gândise că prezența lui avea ceva aparte, o aură de încredere în sine și de inteligență. Anne a dat uitării rolul ei de mentor într-ale relațiilor amoroase. „*Ăsta* e al meu", i-a zis lui Josie.

Greg păstrează, la rândul lui, o amintire la fel de vie despre acea întâlnire întâmplătoare. Se afla în oraș în acel weekend, sărbătorindu-și divorțul iminent de a treia soție. De fapt, depusese actele de divorț în urmă cu o zi. Voia să se simtă bine, dar, având la activ trei mariaje eșuate, nu voia să se implice într-o legătură permanentă. A intrat în restaurant și a aruncat o privire fugară în jur. A remarcat-o pe Anne – o blondă înaltă, plină de viață, de vreo treizeci de ani – și s-a simțit imediat atras de ea. După un timp, a mers la masa ei și a invitat-o la dans.

— Am început conversația pe loc, mi-a povestit Anne. O mulțime de tipi habar n-au să discute cu o femeie, dar noi ajunseserăm departe cu conversația încă din prima clipă. Mi-a plăcut asta la el.

Un alt lucru care ei îi plăcea la Greg era că nu se simțea intimidat de educația ei universitară. (Ea deține un doctorat și este profesor asociat de consiliere la o universitate din Sud.) Mulți dintre bărbații cu care se întâlnise fuseseră intimidați de inteligența ei. Ca să nu pară că își dă aere de superioritate, își luase obiceiul să spună că e „profesoară".

— Dar am știut din prima că nu era nevoie să ascund nimic față de Greg, a continuat ea. Mi-a spus că și el avea un doctorat – în inginerie – și că admiră femeile cu o inteligență sclipitoare.

Greg și Anne au stat de vorbă și au dansat toată seara, iar Greg a condus-o până la motelul unde ea era cazată. A doua zi, dimineața, s-au întâlnit la micul dejun și au mers să facă o plimbare pe jos. Atracția era puternică de ambele părți, dar nu copleșitoare. Acel weekend ar fi putut fi începutul și sfârșitul relației lor, dacă în săptămâna următoare Anne nu i-ar fi expediat din impuls lui Greg o carte poștală. După ce a citi-o, Greg i-a telefonat lui Anne și a întrebat-o dacă putea să vină să o vadă în weekendul acela, în Dallas. Anne avea alte planuri, dar și-a aranjat programul astfel încât să își poată petrece timpul cu el.

— Asta a fost, a spus Anne. Relația noastră începuse. Era aproape ca și cum un drog ar pune stăpânire pe tine.

Când Anne se gândește la acele zile de la începutul relației lor, se miră că s-a aruncat atât de neașteptat în vâltoarea acestei relații. Greg dăduse o mulțime de rateuri la acest capitol. Avusese nu unul, nu două, ci *trei* mariaje anterioare și avea patru copii, din două căsătorii. Lucrarea de doctorat a lui Anne abordase tema greutăților pe care le întâmpină părinții vitregi, așa că știa exact în ce se implica. În plus, ea și Greg locuiau la o distanță de 3.800 de km unul față de celălalt și aveau cariere bine consolidate, fiecare în orașul său.

— O persoană în toate mințile ar cântărit toate aceste date și ar fi luat-o la sănătoasa mâncând pământul, a zis ea, dar atracția dintre noi era mult prea puternică.

Care era sursa acestei atracții? Pentru a afla, avem nevoie să știm câte ceva despre copilăria fiecăruia. Anne era singură la părinți. De-a lungul primilor ani ai copilăriei, tatăl său a lucrat în armată, așa că îl vedea doar când era în concediu. Mama ei s-a înrolat în marina militară când Anne avea șase luni, lăsând-o pe fetiță în grija bunicului și bunicii vitrege. Când mama sa revenise acasă, un an mai târziu, Anne devenise foarte atașată de bunici și a fost nevoită să rupă încă o dată legăturile strânse cu cei de care se apropiase.

Acest tipar timpuriu de abandon s-a consolidat când Anne avea șapte ani, iar mama și tatăl său au divorțat. Tatăl a părăsit orașul, iar Anne nu l-a mai văzut până la treisprezece ani și a reușit să dea de el adresându-se în scris Crucii Roșii.

Anne își amintește limpede despre cei dintâi ani de viață împreună cu mama sa, o femeie nestatornică, sociabilă, care punea frecvent propriile nevoi mai presus de ale lui Anne. Au fost multe momente când mama ei rămăsese până noaptea târziu în oraș și nu venise acasă decât a doua zi. Când se trezea, Anne era singură acasă și era nevoită să se pregătească singură pentru școală.

Când mama lui Anne era prin preajmă, nu era prea iubitoare și atentă la nevoile ei, conform spuselor lui Anne.

— Nu îmi amintesc ca ea să mă fi ținut în brațe, să mă fi atins sau mângâiat, mi-a relatat ea.

Dar mama sa a fost sursa unei aprobări fundamentale.

— Ea chiar mă considera o persoană foarte reușită, iar eu eram foarte încrezătoare în potențialul meu. Nu mi-a spus niciodată cuvinte urâte și nici nu m-a criticat.

Parțial din nevoia de a-și purta singură de grijă și datorită faptului că mama sa prețuia încrederea în sine a fetiței, Anne devenise un copil responsabil, independent. Se orienta spre școală și biserică pentru a primi iubirea plină de protecție care îi lipsea acasă. Și-a negat suferința provocată de lipsa de siguranță și de căldură de acasă deoarece era prea copleșitoare. Pentru un observator din afară, Anne părea o femeie încrezătoare în propriile forțe, asertivă.

Soțul ei, Greg, cel mai mare dintre cei cinci copii ai familiei, crescuse la o fermă din Arkansas. Lucrul pe care și-l amintește cel mai limpede despre copilăria lui este că între mama și tatăl său nu exista multă afecțiune.

— Îi auzeam frecvent strigând unul la altul, a povestit el. Mai ales mama vocifera. Era, într-adevăr, o persoană gălăgioasă. Adunase în ea multă mânie. Dar putea fi și foarte afectuoasă.

Banii erau întotdeauna o problemă în familia lui Greg:

— Mama obișnuia să se plângă de lipsa banilor, iar tata nu o băga în seamă.

Își descria tatăl ca pe un om blajin, inteligent, dar fără prea mare tragere de inimă.

— A muncit pe brânci, dar nu a realizat prea multe în viață, povestea Greg. Întotdeauna părea că trăiește în viitor. Obișnuia să spună lucruri precum: „Dacă plouă în august, o să avem șaptezeci de baniță de porumb și totul o să meargă ca pe roate. Sau: „Dacă o să plouă, o să se facă și soia". Spunea mereu: „La anu' o să fie mai bine!". Se încuraja singur, proiectând o imagine în care lucrurile se vor îndrepta.

Unul dintre acele lucruri care îl deranjau în legătură cu tatăl lui era că acesta avea visuri pe care nu le materializase niciodată.

— Vorbea întotdeauna despre faptul că își dorise un avion, spunea Greg. Era într-adevăr important pentru el. Dar nu a făcut niciodată nimic ca să-și împlinească visul. Dacă eu mi-aș dori un avion, aș face orice să am unul. Aș face tot ce îmi stă în putință pentru a-mi atinge scopul. Tata a lăsat pur și simplu viața să treacă pe lângă el.

Părinții lui Greg nu fuseseră niciodată aspri cu el sau cu frații și surorile sale, dar, după cum a spus chiar el, „nu era o familie te dădea pe spate cu îmbrățișările". Greg se juca de unul singur mai toată ziulica, făcându-și veacul în jurul fermei, născocind povești fantastice și incitante în capul său. În mare, Greg își amintește despre copilăria lui ca de o perioadă fericită.

— Eram vesel. Nu mă deranjau prea multe lucruri. Dar de obicei eram singur. Genul de copil retras. Aveam prieteni, dar nu îi lăsam să se apropie prea mult de mine. Nu mă simțeam singur, doar mai aparte. Aveam sentimentul că eram diferit față de toți ceilalți. Nu în rău. Nici în bine. Doar diferit.

Greg nu a rupt barierele izolării sale până târziu în viață, în timpul celei de-a doua căsnicii și, în mod surprinzător, nu a doua soție s-a apropriat de el, ci un prieten. Greg mi-a povestit cum s-a întâmplat:

— Acest prieten al meu, pe care l-am cunoscut întâmplător, își tot dorea să avem o prietenie mai strânsă. Nu mi-a plăcut tipul la început, însă el tot insista. Îmi cerea încontinuu să facem împreună diverse lucruri. Când a văzut că nu o scoate la capăt cu mine, a aranjat să ne vedem în patru, noi și soțiile noastre. Am continuat să îl refuz, dar era insistent. Până la urmă, îmi amintesc că mi-am spus: „Mai bine îl cunoști pe nemernicul ăsta, dacă tot nu are de gând să te slăbească". Mi-a forțat mâna cu avansurile lui de prietenie. E genul care își croiește drumul așa cum vrea. A devenit primul meu prieten apropiat. Într-un fel, cel care a spart

primul gheața. Dar, chiar dacă în sfârșit învățasem ce însemna să fii apropiat față de cineva, nu eu am fost cel care l-a căutat. Mă simțeam bine de unul singur.

Prima dată, Greg s-a însurat cu iubita sa din liceu.

— A fost ceva simplu, își amintește el. Prima mea soție era mai degrabă un fel de amic sau un prieten. Între noi nu a fost niciodată o iubire adevărată, puternică.

Mariajul a durat unsprezece ani. Greg simțea că trăiau în planuri intelectuale diferite și că aveau puține lucruri în comun, dar pentru el faptul că aveau firi diferite nu justifica încheierea căsniciei.

— Aveam doi copii, a explicat el, și în familiile noastre era de neconceput să divorțezi.

Până la urmă, Greg s-a implicat într-o relație nouă cu o altă femeie.

— Cred că m-am folosit de această situație drept scuză ca să pun capăt primului mariaj, spune el. În ochii tuturor, o relație extraconjugală era un motiv suficient de rezonabil pentru a o părăsi pe cea oficială. Ai o aventură, automat divorțezi.

Cea mai mare greșeală din viața sa, credea Greg, a fost căsătoria cu persoana cu care avusese deja o aventură.

— Nu era o persoană foarte simpatică. Era inteligentă, iar eu simțeam o puternică atracție fizică pentru ea, însă nu era genul de persoană cu care îmi doream să mă căsătoresc. Am întâmpinat o mulțime de probleme. Aveam probleme sexuale, probleme de comunicare și era în permanență suspicioasă în privința mea. Mereu mă acuza că aveam alte aventuri.

Relația lor furtunoasă a durat cinci ani. În această perioadă li s-a născut un copil, iar Greg l-a adoptat pe fiul ei dintr-o altă relație. (Acum era tatăl a patru copii: doi din prima căsnicie, doi

din a doua.) Când cea de-a doua soție l-a amenințat cu divorțul a treia sau a patra oară, Greg i-a răspuns: „M-am săturat. Plec și nu mă mai întorc. Poți să depui actele de divorț".

Greg a rămas celibatar patru ani și după aceea s-a căsătorit a treia oară, cu o femeie dintr-o familie înstărită, din Alabama. Era cu cinci ani mai în vârstă decât el și, spre deosebire de a doua soție, era o femeie „de calitate". A spus că s-a căsătorit cu cea de-a treia soție mai ales deoarece își dorea o mamă pentru fiica lui de zece ani, singurul său copil care locuia sub același acoperiș cu el.

— Am crezut că putea să-i ofere fiicei mele multe lucruri pe care eu nu puteam să i le ofer sau pe care nu i le-aș fi putut asigura.

Greg și cea de-a treia soție a sa erau buni prieteni, iar el avea pentru ea un respect deosebit. Nimic nu mersese rău în mod special în relația lor, conform celor spuse de Greg, dar „nici nu era într-adevăr grozavă. Totul era mediocru. În plus, nu exista nici urmă de comunicare între noi. Nici urmă de intimitate. Nici vorbă să ne împărtășim ceva. Era apropiată de mine, doar că apropierea mea față de ea avea limite. Așadar, acesta a fost sfârșitul mariajului numărul trei".

Atitudinea degajată a lui Greg față de divorț și căsătorie i-ar fi putut alarma pe unii, dar într-o epocă în care divorțul este ușor de obținut și informațiile cu adevărat utile despre căsătorie sunt rare, el a ales una dintre puținele opțiuni disponibile pentru el. Tot ce știa era că niciuna dintre cele trei relații intime de iubire ale sale nu funcționaseră. Ceva lipsea din toate cele trei – și din viața sa; ceva care îl punea în imposibilitatea de a rămâne căsătorit.

Prima căsătorie a lui Anne fusese similară cu a lui Greg – la fel de liniștită, tradițională și monotonă. Soțul ei, Albert, era

preda matematică de liceu într-o școală particulară. Primii zece ani de căsnicie fuseseră lini și liniștiți:

— Albert era ocupat cu predatul, iar eu eram preocupată de creșterea celor două fetițe ale noastre.

Din cauza copilăriei atipice a lui Anne, ea nu avusese un model bun pentru viața de familie.

— Cred că mi-am creat imaginea mentală despre căsătorie de la televizor, din cărți și observându-i pe alții, a recunoscut Anne. Nu dețineam detalii. Nu aveam nicio aptitudine. Așa că primul meu mariaj a fost mai degrabă de conveniență. Dar nu percepeam relația ca fiind superficială; făceam amândoi tot ce ne stătea în putință.

Lucrurile au decurs destul de lin până în clipa în care Albert a trecut printr-o criză emoțională, în al zecelea an de căsnicie. Pentru ei, părea că această întâmplare nu avea nicio legătură cu cele întâmplate în viața lor. Suferința lui devenea atât de acută, încât a ajuns la medic pentru a-i solicita ajutorul. Medicul i-a spus că suferea de anxietate și i-a prescris niște sedative care să-l ajute să doarmă. Albert a urmat întocmai sfatul medicului și a mers la farmacie să-și cumpere medicamentele prescrise, dar când a ajuns acasă, primele sale cuvinte adresate lui Anne au fost: „Ce înseamnă «anxietate?»" Ea nu a reușit să-i explice.

— Într-atât de naivi eram, a zis Anne.

Albert a terminat tot flaconul, și totuși nu se simțea mai bine. În cele din urmă, a descoperit o soluție funcțională: retragerea în sine. Își petrecea mare parte din timp de unul singur; când el și Anne erau împreună, nu era disponibil emoțional, deoarece era prea preocupat să își mențină echilibrul interior. Anne se arăta profund îngrijorată de felul lui de a fi din ce în ce mai retras. Deși nu-și dădea seama, atitudinea lui îi trezea amintiri despre aban-

donul pe care ea îl suferise în copilărie. Făcea eforturi să comunice cu Albert, dar nimic nu părea să dea rezultate. Cuprinsă de disperare, a început să se îndepărteze de el.

— M-am întors la vechiul tipar din copilărie, când îmi purtam singură de grijă, acel vechi mecanism de *coping* al meu care consta în a fi complet independentă.

În plus, pe lângă lipsa de intimitate dintre ei, Anne și Albert au început să întâmpine și alte greutăți.

— Își dorea să mă port ca o soție de cadru didactic, a explicat Anne. Am fost prietenoasă, sociabilă și foarte implicată, iar colegii lui mă plăceau. Dar o parte din mine nu se simțea fericită în acest rol.

În schimb, ea era nemulțumită în privința rolului jucat de Albert în calitate de profesor.

— Voiam ca el să se întoarcă la cursuri și să obțină o diplomă de master în administrație. Speram să fie promovat într-o funcție administrativă la școală, lucru care l-ar fi cruțat de o parte din presiunile pe care le suporta în calitate de profesor.

Astăzi, când Anne se gândește la situația de atunci, își dă seama că avusese motive ascunse pentru care își dorea ca el să își schimbe cariera.

— În mod conștient, luam în calcul ce ar fi însemnat o diplomă pentru el, dar la nivel mai profund, orice gând de-al meu era o proiectare asupra lui a propriilor mele ambiții neîmplinite. De fapt, eu doream să mă întorc la școală. Îmi proiectam propria frustrare de a-mi reface cariera asupra lui Albert.

În cele din urmă, Albert s-a întors la facultate și a obținut un doctorat. Când copiii lor au fost suficient de mari, Anne s-a înscris într-un program de masterat în consiliere maritală. A început să dobândească o mulțime de informații care o ajutau să își înțeleagă

copilăria, dar nu a aflat prea multe lucruri aplicabile relației lor. În plus, a observat:

— Cei mai mulți dintre terapeuții pe care i-am cunoscut avuseseră relații aproape la fel de dezastruoase ca a mea. Divorțaseră, aveau aventuri. De ce să le cer sfaturi?

În acest timp, tensiunea dintre Albert și Anne creștea. Îndată ce Albert și-a luat diploma de doctorat, a decis să se întoarcă la catedră. Această decizie a fost devastatoare pentru Anne.

— Credeam că educația lui va fi o trambulină care să-l lanseze într-o carieră cu totul diferită. M-am uitat în ochii lui Albert într-o zi și i-am spus: „Cum crezi că vor arăta următorii douăzeci de ani din viața noastră?". El mi-a răspuns: „Ca acum". Iar eu am spus: „Nu, nu cred că îmi doresc asta!". Vedeam viitorul mai mult sau mai puțin identic cu ce se petrecea atunci. Simțeam un vid în viața mea. Ceva foarte important lipsea.

Până să ajungă în acea etapă a relației, existase puțină iubire între ei.

— Nu ne certam de obicei, povestea Anne, dar între noi exista un fel de conflict. Îmi doream ca el să fie cu totul altfel. El își dorea să fiu cu totul altfel. Eu deveneam din ce în ce mai independentă, iar el își dorea soția dulce și care să-l susțină, cu care credea că se căsătorise. Amândoi ne dezvoltam individual, însă nu integram această dezvoltare în relația noastră. Nu știam de unde să primim ajutor și, privind în urmă, de fapt nu cred că doream ajutor. Eram morți. Inerți. Doream unul de la celălalt ceva ce nu primeam, dar nu știam ce anume. Pierduserăm amândoi contactul cu nevoile noastre. Pe o scară de la unu la zece, aș spune că puterea noastră de a înțelege ce se petrecea cu adevărat cu relația noastră era în jurul de trei.

Anne și Albert au divorțat în februarie 1978. Cei doi copii ai lor aveau atunci zece și treisprezece ani.

— Fiica mea mai mare a acceptat situația foarte stoic, exact ca tatăl ei, a zis Anne. Însă fiica mea mai mică era foarte gălăgioasă și își exprima suferința foarte clar. Își exterioriza mânia.

Anne și cele două fete s-au mutat în Berkeley, California, unde Anne s-a înscris la un program de doctorat în consiliere și îndrumare. Ca o parte componentă a pregătirii sale, ea a urmat o terapie îndelungată. Încet, a început să elimine lacunele cu privire la cunoașterea de sine. A început să înțeleagă că o mare parte din nemulțumirea ei din prima căsătorie era provocată de faptul că, sub aparența dată de încrederea în sine, Anne era o persoană anxioasă, temătoare.

— Pentru prima oară, am înțeles că încă sufeream de pe urma abandonului meu timpuriu. Purtam cu mine toată această suferință și nu știam de ea. M-am îndepărtat de ea, cu toate că afecta totul în existența mea.

La un moment dat, terapeutul ei a întrebat-o dacă avusese vreodată atacuri de anxietate. Ea i-a răspuns: „Ei, nu". Mai târziu, și-a dat seama că luptase toată viața cu o permanentă stare de anxietate.

— Era un permanent baraj. Dacă aș fi avut un atac de anxietate, ar fi fost ca o pietricică aruncată în ocean. Dar nu eram conștientă de anxietatea mea. Era ca o a doua natură. Așa au stat lucrurile.

Până la urmă, Anne s-a mutat în Texas, unde a ajuns profesor asociat de consiliere și îndrumare la o mare universitate. În acest timp, ea a aflat despre opiniile mele cu privire la terapia de cuplu. Pentru prima oară, Anne deținea o înțelegere mai cuprinzătoare a psihologiei relațiilor de iubire.

— Și, încă mai important, a zis ea, aveam o metodă de a face lucrurile să meargă mai bine. Odată ce o persoană îmi explică

ceva și îmi pune la dispoziție un model, pot să mă descurc. Până să ajung în acel moment, eram de fapt ahtiată să mă recăsătoresc. Continuam să mă întreb: „Ce te face să crezi că următorul va fi cu totul diferit față de cel dinainte?".

Atunci s-au întâlnit Anne și Greg. Vă propun să privim dintr-o altă perspectivă prima lor întâlnire, pentru a vedea dacă putem descifra vreuna dintre sursele inconștiente ale atracției dintre ei. Când Anne relatează despre prima impresie pe care i-a lăsat-o Greg, ea îl descrie ca pe un bărbat inteligent, ingenios, care deținea o calitate de invidiat – avea un aer de mulțumire interioară. Acum, când ea a dobândit mai multă cunoaștere de sine, înțelege că el îi transmitea totodată indicii că nu era disponibil emoțional. La fel ca tatăl ei, mereu plecat cu treburi în marină și care mai târziu a părăsit-o, la fel ca mama ei, care lipsea de acasă acasă nopți întregi, Greg, cu o extremă încredere în sine și un trecut bogat în trei divorțuri, nu o lăsa să se apropie prea mult. Izolarea lui declanșa impulsul primar al lui Anne, care era să convingă persoana distantă și indisponibilă să devină apropriată și de încredere. Întâlnirea cu Greg cristalizase toate afacerile ei neîncheiate.

De ce se simțea Greg atras de Anne? Fiind o femeie caldă, afectuoasă, sigură pe sine, temperamentală, Anne îi trezea amintiri puternice despre mama lui.

— Am simțit că putea fi la fel de iubitoare ca mama, a explicat el. Și la fel de exasperantă. Dar un lucru era sigur: știam că era capabilă să stârnească emoții. Aș putea să spun că îmi doream să am parte de tihnă, dar adevărul este că voiam ca viața să mă provoace.

Și în același timp – deși nu își dădea seama – își dorea o relație cu o femeie care putea depăși barierele sale emoționale, exact așa cum procedase prietenul său insistent, în urmă cu mulți ani. Când a cunoscut-o pe Anne, a simțit că ea avea voința și hotărârea să facă acest lucru.

Anne și Greg s-au căsătorit în ziua de Anul Nou, 1982, la numai patru luni după ce se cunoscuseră. În primele săptămâni ale mariajului lor, intimitatea s-a instalat de la sine între cei doi.

— Aveam încredere în Annie mai mult decât în oricare altă persoană, spune Greg.

Dar după un timp, a început să aibă senzația că Anne se folosea de intimitate ca de o armă.

— Simțeam că îmi punea întrebări pentru a-mi invada spațiul. Voia să știe întotdeauna ce gândesc și ce simt.

Treptat, a început să se închide în sine. Autonomia era o experiență sigură și familiară pentru el; a fi vulnerabil din punct de vedere emoțional era ceva nesigur și neobișnuit. Când Greg se retrăgea în sine, Anne trăia atitudinea lui ca pe o reiterare a episoadelor în care primul ei soț, Albert, se retrăgea în carapace. Iar ea devenea mânioasă și exigentă și era convinsă că Greg plănuia să o părăsească.

— O lua razna, spune Greg. Avea tot felul de bănuieli și voia să știe ce puneam la cale. Ei bine, nu puneam la cale nimic. Nu făceam decât să-mi ling rănile și mă pregăteam pentru următoarea ofensivă.

Independența pe care Anne o admira la Greg și agresivitatea pe care Greg o admira la Anne se transformaseră într-o luptă pentru putere.

Anne își amintește un episod important.

— Eram foarte supărată. Ceva dureros se întâmplase la locul de muncă. Discutam despre acest lucru cu Greg și am început să plâng. El m-a privit și a spus: „Eu nu consolez oamenii. Nu mă pricep la asta, așa că nu îmi dau osteneala. Să nu cauți alinare la mine". Și, desigur, exact asta îmi doream de la el, mai mult decât orice altceva.

Curând, au apărut alte probleme. Cu patru adolescenți prin preajmă, cei doi aveau o relație complicată. Deseori, își spuneau că ar fi mai bine să renunțe.

— Singurul motiv pentru care încă mai rămâneam în această relație, a spus Anne, era fiindcă eram perfect conștientă că, dacă m-aș fi despărțit de Greg, aș fi adus cu mine aceleași probleme într-o altă relație. Și când îl priveam, știam că el era persoana cu care îmi doream să fiu. Merita tot efortul. Suferința pe care ne-o provocam unul altuia era intensă, însă atracția dintre noi era foarte puternică.

După ce a înțeles că nu își puteau rezolva problemele fără ajutor din afară, Anne i-a făcut lui Greg propunerea de a merge la unul dintre atelierele mele de weekend dedicate terapiei de cuplu. Cu toate că ea era destul de familiarizată cu teoriile mele, a avut o reținere să i le prezente lui Greg.

— Deoarece eu însămi eram terapeut, explica ea, mă temeam să-i spun ce făcea bine și ce făcea greșit. Așa ceva îmi crease probleme și în relațiile anterioare. Îmi doream ca ideile să-i fie prezentate de o terță persoană.

Greg a descoperit două lucruri importante în timpul acestui atelier. În primul rând, a fost foarte impresionat de exercițiul care l-a ajutat să și-o imagineze pe Anne ca pe un copil rănit.

— Nu înțelesesem niciodată până atunci suferința ei, a povestit el. Dintr-odată, am înțeles prin ce trecea. De obicei îmi spunea

că în momentele când nu vorbeam cu ea se simțea părăsită, dar nu înțelegeam. Cum poate o femeie adultă să se simtă părăsită? Nu mai experimentasem niciodată până atunci acest gen de nesiguranță. Brusc, în timpul acestui exercițiu de vizualizare asistată, am început să o percep ca pe un copil de patru ani care suferea. Ca pe un copil de opt ani care se trezește din somn și nu găsește pe în casă. Aici, lângă mine, stătea acest copil care crescuse astfel, iar eu puteam să văd și să simt toate acestea – să fiu în contact cu Anne, cea din copilărie. Într-adevăr, m-a mișcat și m-a făcut să îmi doresc mai mult să îi ascult nemulțumirile și să încerc să îmi schimb obiceiul de a mă retrage în sinea mea.

Cealaltă descoperire pe care Greg a făcut-o în cadrul atelierului meu avea legătură cu aptitudinile de comunicare. Când a asistat la demonstrarea exercițiului Oglindirii în fața grupului, a înțeles că îl va ajuta să gestioneze emoțiilor intense ale soției. Greg își amintește cum a fost prima oară când a încercat să-l pună în aplicare.

— Anne și cu mine mergeam cu mașina, mi-a povestit el, iar ea era foarte furioasă. Cred că avea legătură cu felul în care decurgea relația mea cu unul dintre copii. Îmi amintesc că tuna și fulgera. Simțeam că de fapt arunca în toate direcțiile cu săgeți ascuțite și tot ce puteam să fac era să mă feresc de ele. Instinctul îmi spunea să arunc și eu tunete și fulgere spre *ea* sau pur și simplu să mă închid în mine – exact cum obișnuiam să fac altădată; în schimb, am ales în mod conștient să o oglindesc. Nu am reacționat. Nu am acuzat-o. Doar am ascultat-o și am repetat ce spusese ea. În timp ce o ascultam, era ca și cum aș fi absorbit o parte din furia ei, iar ea se făcea din ce în ce mai mică, până când, într-un final, a încăput într-un pachet. După aceea, am fost amândoi capabili să vorbim calm și logic. Pentru că nu mă lăsasem antrenat de valul ei de mânie, am putut să-i primesc mânia.

Această experiență l-a făcut pe Greg să se simtă bine în pielea lui și i-a redat speranța că lucrurile vor sta altfel în viitor.

— Am fost capabil să mă apăr singur, fără să o atac sau să mă strecor în carapacea mea.

În cele din urmă, Greg a stăpânit atât de bine tehnica oglindirii, încât aceasta a devenit pentru el ca o a doua natură. De fiecare dată când se simțea amenințat de intensitatea emoțiilor lui Anne, obișnuia să își pună armura, să asculte și să rămână conectat.

— Efectul acestei tehnici, explică Greg, a fost că Anne a încetat să mai fie atât de mânioasă. Pur și simplu, nu mai intră în starea asta. Nu mai funcționează. Am făcut progrese și am depășit de mult această etapă. Acum putem comunica.

Un alt instrument pe care Anne și Greg l-au adus cu ei în căminul lor, după ce și l-au însușit în timpul workshopului, a fost dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului.

— În loc să ne certăm, am început să cerem ce dorim, a spus Anne. În asta constă diferența.

Inițial, acest exercițiu a fost dificil pentru amândoi, deși din motive diferite. Pentru Greg, problema era că încerca un sentiment de mândrie față de independența sa. Era foarte greu pentru el să accepte că avea nevoie de ceva de la cineva, și în mod special de la Anne. Cu toate acestea, o nevoie pe care Greg nu putea să o ignore era dorința de a face sex mai des și mai spontan.

— Aveam o fantezie: ajungeam acasă și o găseam pe Anne purtând neglijeu, dornică să facă sex. Dar se întâmpla rar.

Într-un târziu, a învățat că, dacă își dorea să facă sex mai des, putea să ceară acest lucru.

— Trebuia să fiu mai direct când îmi exprimam nevoile. Ea nu putea să-mi citească gândurile.

Pentru Anne, problema legată de exercițiu era de altă natură. Nu avea nicio dificultate în a cere ce își dorea. În urma revelațiilor care ieșiseră la iveală în timpul terapiei individuale, ea își cunoștea foarte bine nevoile neîmplinite din copilărie și nu ezita să-i ceară lui Greg să își schimbe comportamentul, pentru a o ajuta să-și satisfacă acele nevoi. Dar îi dădea mari bătăi de cap să accepte manifestările lui de atenție, odată ce el reacționa la una dintre cererile ei. Anne a dat următorul exemplu. Greg este proprietarul unei firme de construcții și trebuie să plece frecvent din oraș, în interes de afaceri. Această despărțire temporară alimentează frica lui Anne de a nu fi părăsită. Pentru a-și ușura anxietatea, l-a rugat să o sune la telefon în fiecare zi, în special când era plecat în afara orașului. Greg a acceptat fără ezitare. Totuși, după câteva săptămâni în care primise apeluri telefonice zilnice, Anne a început să se simtă neliniștită. Se gândea intens la motivele pentru care Greg ar trebui să înceteze să o sune. „Este prea costisitor", obișnuia să își spună singură, sau: „Îți ia prea mult timp". Dar Greg își respecta promisiunea și o suna zilnic, în ciuda încercărilor ei inconștiente de a-i pune bețe în roate. Până la urmă, a reușit să se relaxeze și să accepte acest dar.

În ultimul an, Anne și Greg au devenit mai pricepuți la a-și exprima nevoile și a cere ce își doreau. Una dintre recompensele de care se bucură Greg e faptul că își petrece mai puțin timp încercând să ghicească ce își dorea Anne.

— Mă chinuiam mereu să-i anticipez nevoile, a zis Greg. Altădată, făceam lucruri care speram s-o facă fericită. Dar rar se întâmpla ca ea să observe, iar eu eram extenuat încercând să descopăr ce gândea. Acum pot să stau liniștit, știind că, dacă își dorește ceva, îmi va cere acel lucru. Îmi place mult mai mult cum decurg lucrurile acum. Am grijă de propriile mele nevoi. Ea are grijă de ale ei. Amândoi facem eforturi susținute pentru a sati-

sface nevoile celuilalt, dar nu ne batem capul prea tare încercând să ne ghicim reciproc dorințele.

Una dintre nevoile pe care Anne i le-a comunicat foarte clar lui Greg este nevoia ei de siguranță și de validare.

— Am nevoie și îmi doresc să primesc multe de asigurări, a explicat Anne.

Pentru a pune umărul la împlinirea acestei nevoi, într-o zi l-a informat pe Greg că, de fiecare dată când era vizibil emoționată – fie mânioasă, fie închisă în sine, ori înlăcrimată –,își dorea cu adevărat să audă cât de mult o iubește el. A scris pe o bucată de hârtie exact acele cuvinte pe care dorea să le audă din gura lui. I-a înmânat acea bucată de hârtie și i-a spus: „Uite care sunt replicile tale". Aceste replici erau: „Te iubesc. Tu ești cea cu care vreau să fiu. Îmi doresc să trăiesc alături de tine în fiecare zi, tot restul vieții mele". Greg, omul care altădată susținuse că nu poate consola pe nimeni, era capabil să își citească partitura cu o sinceritate absolută.

De asemenea, Anne și Greg au învățat un mod nou de a se certa. În principiu, ei au realizat o versiune modificată a exercițiului Vasului Plin, numită exercițiul Schimbului de Vas.

— Ne certăm într-un fel foarte sănătos, a spus Anne. Eliminăm mânia din noi, însă nu abordăm mizeria din trecut. Suntem cinstiți și direcți unul cu altul.

Anne mi-a dat un exemplu.

— Mai deunăzi, m-a uitat la mâna lui Greg și am remarcat că nu purta verigheta. M-am simțit jignită și trădată. Dar în loc să fierb în suc propriu, i-am vorbit pe loc despre asta. I-am spus: „Mă simt profund jignită că nu porți verigheta. O verighetă este un simbol vizibil în ochii celorlalți că ești căsătorit, iar acest lucru este într-adevăr important pentru mine. Sunt foarte supărată. Nu știu ce înseamnă faptul că nu porți verigheta. Nu îmi face plăcere

acest lucru și aș vrea să o porți". În loc să devină defensiv sau să mă jignească, Greg m-a ascultat și mi-a răspuns: „E normal să simți în acest fel. Înțeleg că ești supărată". Mai târziu, mi-a explicat de ce nu purta verigheta. Eu luasem decizia să folosesc din nou numele meu de fată, iar el se simțea jignit din acest motiv. În mintea lui, hotărârea de a nu mai purta verigheta era un fel de răzbunare. Nu am soluționat problema imediat, deoarece problemele erau complexe. Dar important a fost că amândoi ne eliberaserăm de acele sentimente. Am ascultat ce spunea celălalt. Am dezamorsat toată energia negativă. Și nu am mai fost deloc mânioși. Înainte, am fi devenit obsedați de situația respectivă și am fi dus-o așa la nesfârșit.

Datorită acestor eforturi, Anne și Greg au fost capabili să satisfacă atât de mult din nevoile celuilalt, încât au ajuns la un nou nivel de acceptare.

— Mă simt suficient de sigură în relația noastră încât acum pot accepta că Greg este prin definiție o persoană independentă, mi-a zis Anne. Acest lucru nu mă mai face să mă simt amenințată. Pot să aștept ca el să-și dezvăluie sentimentele. Nu trebuie să-l presez. Când este supărat, instinctul meu este să-l fac să-mi spună pe loc ce îl deranjează. Vreau doar să depășesc acea fază. Dar situațiile de acest gen mă pun întotdeauna în rolul de mediator. Celălalt aspect pe care l-am descoperit este că, dacă aștept înainte să îmi expun cerințele, de obicei el rezolvă singur lucrurile, în felul lui. Și chiar dacă nu o face, pot lăsa lucrurile să se desfășoare în felul lor. Am învățat că nu trebuie să pun la punct absolut tot.

Anne și Greg sunt primii care recunosc că nu este ușor să muncești pentru a avea un parteneriat conștient. De fapt, Anne își dorește să se consemneze în mod oficial cele afirmate de ea când spune:

— A rezolva problemele care țin de relația mea cu Greg este cel mai dificil lucru pe care l-am făcut vreodată.

Opinia lui Greg este identică.

— Căsnicia seamănă cu îngrijirea florilor, spune el. Mereu trebuie să muncești cu ele. Dacă nu o faci, buruienile încep să apară și năpădesc florile fără milă.

Și mai face o comparație:

— Când grădinărești, e important să ai unelte bune. Poți să cari apa cu mâinile și să sapi în pământ cu unghiile, dar este mult mai ușor să folosești un furtun și o lopată. Exact așa mă simt eu trăind cu Anne. Avem uneltele și abilitățile potrivite pentru a cultiva genul de mariaj pe care ni-l dorim.

Anne și Greg sunt dispuși să depună atât de mult efort pentru a-și face relația să funcționeze bine pentru că ei culeg zilnic roadele eforturilor depuse. Greg este de părere că una dintre cele mai evidente schimbări s-a produs în stările lor emoționale.

— La începutul relației noastre, spune Greg, amândoi aveam stări de spirit schimbătoare, numai că eu îmi țineam în frâu sentimentele, iar Anne și le descătușa prea ușor pe ale ei. Acum, ea a devenit mai puțin expansivă, iar eu sunt mai emotiv. Nu se pune problema să încercăm să devenim cum a fost celălalt până acum – tocmai am ajuns la un echilibru. Avem tendința să oscilăm în jurul unei medii. Uneori, ea este mai emotivă decât mine. Alteori, eu sunt mai emotiv decât ea. Dar e ca și cum am fi stabilit calea de mijloc. Iar asta e foarte liniștitor.

Greg a descoperit că tot ce a învățat din această relație l-a ajutat să devină un manager mai eficient.

— Am ajuns destul de priceput în identificarea scopurilor ascunse, spune el. Știu că problema despre care discută oamenii nu este întotdeauna cea reală. Știu unde să caut pentru a descoperi problemele subsidiare.

De asemenea, se poate pune mai ușor în pielea altcuiva.

— Îmi spun: „Dacă aș fi în locul acelei persoane, ce mi-aș putea dori sau de ce aș avea nevoie în acest moment?". Fiind capabil acum să manifest empatie față de Anne, am dobândit această abilitate. Mariajul meu m-a transformat totodată într-un comunicator mai bun, capabil să reziste la mai multă presiune. Dacă o persoană de la locul de muncă are o problemă sau se înfurie, eu îl pot face să renunțe la atitudinea defensivă. Pot face lucrurile să meargă.

Anne găsește că relația sa cu Greg a transformat-o într-o ființă mai spirituală.

— Cea mai puternică forță din univers este ceea ce aș putea-o numi „Hristosul din noi" sau Duhul Sfânt, spune Anne. Iar pentru mine este ceva asemănător cu motivația care ne îndeamnă să ne desăvârșim. După părerea mea, scopul nostru pe Pământ este să fim cât mai buni cu putință, manifestând întreaga noastră iubire și potențialul nostru deplin de viață, fiind buni cu semenii noștri și dezvoltându-ne talentele și aptitudinile. Cred că cel mai bun mod în care pot face aceste lucruri este să am acces deplin la identitatea mea. Iar asta înseamnă să fiu sinceră în privința identității mele, să îmi accept latura negativă, la fel ca pe cea pozitivă. Să fiu liberă să fiu completă. Asta s-a întâmplat în această relație. E un mare paradox. Înainte credeam că mă simt sigură pe mine, dar în realitate eram vanitoasă. Acum pur și simplu mă simt bine cu mine. Eu în întregul meu. Îmi face plăcere să fiu cine sunt. Pot să stau de una singură și să fiu fericită. Mă simt mai în bine în propria piele decât m-am simțit vreodată. Trăiesc mai ușor de la o clipă la alta Nivelul anxietății mele este extrem de coborât. E cu totul altceva. Mă simt într-adevăr fericită și în siguranță pentru prima oară în viață.

Am întrebat-o pe Anne dacă are vreun sfat pentru cei care vor citi această carte și care probabil se vor confrunta cu unele dintre aceste idei pentru prima oară.

— Sfatul meu ar fi să vă concentrați asupra propriei persoane, a spus ea. Și când spun asta, ideea este că ar trebui să conștientizați că ceea ce faceți pentru partenerul vostru faceți pentru voi. Are legătură cu propria voastră dezvoltare personală. În sfârșit, am învățat că, făcând eforturi să împlinesc una dintre nevoile lui Greg, redobândeam o parte din mine însămi. Așadar, oricând partenerul vă cere să faceți ceva, întrebați-vă: „Are logică? Este de datoria mea ca individ să fac acest lucru?". Și dacă într-adevăr are logică și este de datoria voastră să faceți acel lucru, atunci să îl faceți, indiferent cum vă simțiți, deoarece împlinind nevoile partenerului vostru redobândiți o parte din voi.

KENNETH ȘI GRACE

Kenneth și Grace s-au cunoscut în anii '40, când erau amândoi la facultate. Kenneth era student la Medicină, iar Grace studia Istoria artei. Au devenit prieteni din clipa în care s-a întâmplat să stea pe două locuri alăturate, în același autobuz care îi ducea acasă pentru a-și petrece vacanța de primăvară. Kenneth știe ce l-a atras la Grace.

— O femeie așezată cu un rând mai în față ținea în brațe un bebeluș care plângea și îi era foarte greu să-l liniștească. Grace a întrebat-o dacă putea să ia bebelușul în brațe. Curând după ce Grace l-a strâns la piept, bebelușul a început să se liniștească. Îmi amintesc că mă gândeam: „Ăsta este genul de femeie care mi-ar plăcea să fie mama copiilor mei". Mai profund, în adâncul ființei mele – deși, desigur, nu știam pe atunci –, îmi doream să primesc eu însumi o parte din tandrețea aceea.

Kenneth îi făcuse lui Grace o primă impresie favorabilă:

— Părea să fie genul de bărbat amabil, binevoitor.

Era, de asemenea, încântată că în timpul călătoriei lungi cu autobuzul el exprimase un interes vădit față de o lucrare pe care ea o scrisese pentru cursurile ei.

— Mi-a plăcut că îmi respecta inteligența, lucru pe care alți bărbați nu îl făcuseră.

Ea își amintește că le-a spus părinților, imediat cum a ajuns acasă, că întâlnise un tânăr care era „prețios ca aurul".

Dincolo de aceste impresii conștiente existau surse mai profunde de atracție. Ce neîmplinire din inconștient aducea Grace cu sine, fără să vrea, în relația lor romantică? Grace era cea mai mare dintre cei trei copii ai familiei, două fete și un băiat. Își descria familia drept „un amestec de iubire și tumult emoțional". Cu toții se mândreau că erau extravaganți și făceau lucruri ieșite din comun.

— Eram cu toții artiști sau muzicieni, a povestit Grace. Eram foarte spontani. Tati obișnuia să spună: „Hai să facem o plimbare după cină. Lăsați vasele pe mai târziu!" Mami spunea: „Stai să spăl mai întâi vasele!". Iar tati zicea: „Dacă nu plecăm acum, o să pierdem apusul de soare!". Așa că ne îngrămădeam cu toții în mașină și porneam într-o plimbare. Cântam la ison în mașină. Cântam cu toții în biserică, așa că la noi în casă era o tradiție să ne încheiem cântările cu armoniile melodice ale imnului religios *Blessed Be the Tie.*

Grace are amintiri dragi din copilăria mică. Își amintește că era favorita tatălui ei. Când avea cinci ani, s-a născut sora ei mai mică, Sharon, și a fost trezită brusc la realitate.

— Dintr-odată, nu mai eram în centrul atenției. Mă simțeam dată la o parte. Îmi amintesc că mă gândeam: „Ce s-o fi întâmplat? Nu mai sunt la fel de drăgălașă? De ce nu mai sunt iubită?". Nu puteam, pur și simplu, să accept ideea că nu mai eram preferata familiei.

Grace își descria mama ca fiind un amestec derutant de căldură sufletească și capriciozitate. Rar se întâmpla ca cele două să se înțeleagă.

— Era atât de puternică, încât mi se părea că trebuie să mă lupt cu ea pentru a-mi păstra identitatea, își amintea Grace. Cred că acesta de asta am ajuns o rebelă.

Tatăl ei era un bun ascultător, plin de căldură și grijuliu. Își amintește că avea o relație foarte apropiată cu el.

— Unii ar zice că era prea apropiată, a subliniat Grace. Îmi amintesc că mă întorceam acasă de la liceu și mă așezam pe canapea, iar tati mă masa pe spate. Mă simțeam foarte confortabil și mi se părea normal, dar știu că asta o făcea pe mama geloasă.

În anii care au urmat, și-a privit retrospectiv urmă relația cu tatăl ei cu o umbră de neliniște.

— Într-un fel, era ciudat să fiu atât de apropiată de el. Când m-am căsătorit, îmi aduc aminte că i-a fost foarte greu. Exact înainte de ceremonia nunții mele, mi-a spus,: „Am crezut întotdeauna că vei rămâne acasă și nu te vei mărita niciodată". Glumea într-un fel, dar cred că era un sâmbure de adevăr în vorbele lui.

Pe lângă faptul că simțise un anumit disconfort din cauza apropierii din relația lor, Grace își dorea ca tatăl său să aibă o personalitate mai puternică.

— Nu era foarte puternic, spunea ea. Îi stătea în fire să dispară când lucrurile se înrăutățeau. Atunci când mama și cu mine ne

certam, el pleca din casă să spele mașina sau să îngrijească florile. Niciodată nu îmi lua apărarea.

Când Grace avea în jur de doisprezece sau treisprezece ani, a avut o revelație religioasă. A mers la o slujbă religioasă pentru tineri și cu acest prilej a fost copleșită de prezența lui Dumnezeu. Își amintește că a simțit un amestec nedefinit de exaltare și vinovăție. Exaltarea de „a-L avea pe Dumnezeu de partea mea, dar și vinovăția de a fi o fată rea pentru că eram impertinentă cu mama".

Cam în aceeași vreme, își amintește că într-o zi, când întreaga familie urma să plece într-o excursie, Grace se împotrivea cu încăpățânare să se alăture membrilor familiei sale.

— Îmi amintesc că am mers în camera mea, m-am rugat și am plâns și am ținut-o tot așa. Nu am nici cea mai vagă idee despre ce era vorba, dar îmi amintesc că aveam un sentiment oribil. Un fel de criză emoțională. Îmi amintesc că mă simțeam „rea".

Această perspectivă negativă despre propria persoană avea să fie un laitmotiv recurent în ultimii ani.

Adesea, Grace se îngrijora că era „proastă". Ideea o preluase de la părinții ei, care obișnuiau să o critice pentru că făcea unele lucruri „prostești".

— Nu că aș fi fost într-adevăr prostuță, spune ea, cu intenția de a se autoapăra. Obișnuiam doar să mă gândesc la cu totul altceva și atunci făceam tâmpenii.

Poate că un alt motiv pentru care Grace și-a dezvoltat această idee despre sine este firea ei, ea fiind o persoană de tipul „tace și face". Când era o fetiță, avea o personalitate asertivă, își ducea cu sfințenie la bun sfârșit treaba încredințată și se putea conta pe ea, deoarece rezolva lucrurile fără prea mult efort. După un minimum de planificare și organizare, obișnuia să treacă direct la acțiune și să rezolve ce își propusese. Uneori, Grace era mândră

de capacitatea ei de a duce lucrurile la bun sfârșit, dar alteori obișnuia să se lamenteze că nu e la fel de prevăzătoare și minuțioasă ca ceilalți.

Unul dintre punctele forte ale lui Grace este firea ei deosebit de artistică, lucru care s-a dovedit important pentru ea la maturitate. Când studia la liceu, fusese asistenta unui profesor de artă în tabăra de vară și îi făcuse plăcere să ajute copiii să se exprime prin artă. În anii următori a câștigat mai multe premii pentru design de compoziții libere și picturi suprarealiste, iar arta a devenit treptat un punct central în viața ei.

După ce am aflat toate aceste lucruri despre Grace, vă propun să aruncăm o privire asupra primilor ani din viața lui Kenneth. Kenneth a avut parte de consiliere îndelungată. În timpul primului nostru dialog, mi-a mărturisit:

— Aș putea spune pe de rost povestea vieții mele.

Ținându-se de cuvânt, în numai câteva minute mi-a oferit o sinteză atotcuprinzătoare despre educația lui.

— Mama era o femeie plină de viață, energică, pasională, a început el, care își dorea mult de la viață și de la tatăl meu – un bărbat pasiv, liniștit, blajin. Tata a fost un model pentru mine. De la el am învățat să fiu pasiv și liniștit. De asemenea, mama cerea multe de la mine. Am simțit pe pielea mea cât de înfometată era de mine. Acum, când sunt adult și privesc în urmă la copilăria mea, înțeleg că asta era din pricina faptului că nu primea iubire protectoare din partea tatei. Avea limba ascuțită, usturătoare, și adesea era critică și furioasă față de mine. Nu am înțeles de ce și de multe ori credeam că era nedreaptă. Îmi amintesc că în copilărie îmi doream să fi avut o altă mamă. Uneori, trăiam momente pline de căldură împreună, dar nu mă încumetam să mă apropii

prea mult de ea; îmi era teamă că mă va devora. Nu voiam nici măcar să îmi împărtășesc succesele cu ea, deoarece credeam că avea să-și asume creditul pentru ele. Iar eu nu voiam s-o las să facă asta.

Pare să existe o asemănare esențială între educația primită de Grace în familie și cea primită de Kenneth. Ambii aveau tați supuși și retrași și mame agresive și autoritare. Cu toate acestea, Kenneth nu era apropiat de nici unul dintre părinți. Deși îl admira enorm pe tatăl său, acesta rămânea distant.

— Am împărțit unele momente drăguțe, dar era timid când venea clipa să vorbească despre propriile sentimente. Îmi doream să mă placă și să fie mândru de mine, însă nu mi-a spus niciodată că mă iubește. Am aflat de la alte persoane că mă respecta, nu de la el.

Tatăl său se temea în special de furie.

— Dacă eram vreodată furios, obișnuia să bată în retragere. Folosea aceeași tehnică și cu mama. Când ea era furioasă pe el, imediat se retrăgea în sinea lui. Când mama se înfuria pe mine, încercam să copiez manevra lui evazivă, dar nu reușeam niciodată să dau înapoi îndeajuns de mult.

Din cauza acestei îndoctrinări timpurii, Kenneth a învățat să se teamă de propria mânie: aceasta i-ar fi creat necazuri cu mama sa și, pe de altă parte, l-ar fi înstrăinat de tatăl său.

— Am hotărât de la o vârstă fragedă să fiu drăguț, a zis el.

Dar această *persona*, acest „sine fals", acoperea ca un văl dorul disperat după – așa cum a spus chiar el – „un strop de maternitate tandră și un strop de paternitate fermă și asertivă". Iar mai adânc, sub dorul neostoit, se găsea un rezervor de mânie alimentat de negarea acestor nevoi.

Kenneth și Grace ilustrează un principiu despre care am vorbit mai devreme: soții și soțiile sunt adesea răniți în același mod, însă dezvoltă mecanisme de apărare complet diferite. Kenneth și Grace simțeau amândoi că erau nevoiți să își croiască o identitate separată, desprinzându-se de un părinte excesiv de autoritar. Acest lucru sugerează faptul că lupta lor esențială pentru dezvoltare era în etapa pe care experții în psihologie infantilă ar putea să o eticheteze drept „etapa individualizării și autonomiei". Kenneth și-a creat propriul spațiu psihic fiind supus și „drăguț", sperând să ferească din calea mâniei mamei sale; Grace și-a pus bazele propriei identități fiind rebelă și furioasă, încercând să contracareze agresivitatea intruzivă a mamei sale. Datorită soluțiilor diametral opuse adoptate, este firesc că cei doi s-au simțit atrași unul de celălalt. Grace îl admira pe Kenneth pentru blândețea și bunătatea lui; Kenneth o admira pe Grace pentru forța și agresivitatea ei. Fiecare vedea în celălalt anumite părți slab dezvoltate din propria natură fundamentală. Ce nu înțelegeau era faptul că aceste trăsături de caracter opuse erau un efort de a vindeca aceeași traumă.

Din perspectiva oferită de cei treizeci și cinci de ani de căsnicie, Kenneth și Grace dețin acum unele informații pertinente despre motivul care a stat la baza atracției lor inițiale.

— Am făcut aranjamente să îmi port de grijă singur, a detaliat Kenneth. Am ales-o pe Grace să-mi fie părinte din nou. Era plină de căldură, de vitalitate și de duioșie.

Grace are și ea o explicație la fel de succintă pentru decizia de a-l alege pe Kenneth drept soț:

— Eram o fată „rea", „prostuță", care căuta un băiat „bun", „deștept". Kenneth era exact ce-mi trebuia.

Deși, fără nicio îndoială, acestea au fost unele dintre motivele pozitive de a se căsători, existau în egală măsură și unele motive

negative. Cel mai evident dintre ele era acela că fiecare alesese perechea care urma să prelungească lupta dusă cu părintele de sex opus. Grace era autoritară și agresivă – la fel ca mama lui Kenneth –, iar Kenneth era supus și blajin – la fel ca tatăl lui Grace. Amândoi își aleseseră parteneri cu trăsături de caracter care le provocaseră multă suferință în copilărie.

Cu toate acestea, a fost nevoie să treacă un an întreg înainte ca aceste laturi negative ale personalității lor să devină evidente.

— Primul an a fost destul de idilic, a povestit Grace.

Problemele au luat amploare în al doilea an de căsnicie, la scurt timp după ce s-a născut fetița lor. Kenneth era medic la un cabinet de medicină de familie, care se zbătea să supraviețuiască. Grace își făcea griji că el nu era suficient de agresiv ca să atragă noi pacienți.

— Mă străduiam în permanență să găsesc modalități să ajut clinica să meargă mai bine, își amintește Grace, dar el se mulțumea cu situația aceea. Făceam eforturi să întrevăd toate posibilitățile care lui îi scăpau din vedere.

Au avut prima ceartă serioasă când Grace a înțeles că de fapt clinica pierdea pacienți.

— Timp de doi ani, Kenneth ignorase toate semnalele care indicau faptul că, de fapt, clinica se ducea de râpă. Acum, era prea târziu ca să mai facă ceva și să repare lucrurile. Doi dintre colegii săi plecaseră, cu intenția să-și găsească locuri de muncă mai bine plătite. Într-o seară, nu am mai rezistat și am explodat.

Kenneth își amintește cearta și faptul că apreciase grija manifestată de Grace pentru bunul mers al clinicii, dar nu-i făcea plăcere amestecul ei în treburile sale.

— Pe de o parte, îi admiram calitățile de lider, spune el. Dar, pe de altă parte, mă simțeam furios că era atât de exigentă. Părea

să creadă că știe ce ar fi trebuit să fac și că avea dreptul să mi-o spună. Mă simțeam de parcă ar fi fost mama mea, care avea mereu pretenții mari de la mine.

La rândul ei, privind înapoi la acel episod, și Grace își amintește că avusese emoții amestecate.

— Mă simțeam îngrijorată că eram prea dură, prea voluntară. Mă întrebam dacă nu aș fi reușit să-l fac să manifeste mai multă inițiativă, dacă mi-aș fi domolit tăria de caracter. Dar nu puteam lăsa lucrurile să se desfășoare de capul lor.

Exact acele aspecte care fuseseră cheia atracției reciproce – firea asertivă, expansivă a lui Grace și firea supusă, blajină a lui Kenneth – deveneau care declanșase lupta pentru putere desfășurată mai bine de treizeci de ani.

Kenneth începea să aibă și alte îndoieli cu privire la Grace.

— Deveneam conștient de anumite lucruri care mi-aș fi dorit să fie altfel la Grace. În primul rând, nu avea aceleași preocupări intelectuale ca mine. Îmi doream să citească mai mult și să fie capabilă să discute unele idei desprinse din cărțile citite.

Încă o dată, Grace primea mesajul că nu era îndeajuns de „deșteaptă". Tânărul care altădată părea atât de interesat de activitatea ei la catedră o critica acum că nu era intelectuală.

Când fiica lor era la școală, în clasa I, Grace a început să predea desenul și artele plastice cu jumătate de normă, la liceul din cartier. În iarna acelui an, mama lui Kenneth a venit în vizită la ei, iar Kenneth și Grace au avut o altă discuție aprinsă. În acea perioadă, Grace era foarte implicată în activitatea didactică la școala unde preda și scotea o foaie volantă pentru comunitatea bisericii pe care o frecventa împreună cu Kenneth. Era amabilă cu soacra ei, dar își vedea de treburi, ca de obicei.

— Eram prea ocupată ca să fiu o gazdă perfectă, își amintește ea.

În plus, refuza să se ridice la nivelul așteptărilor soacrei sale și să fie modelul de gospodină clasică după ce venea de la școală: să se apuce să „gătească, să deretice, să cârpească și repare prin casă.

Mama lui Kenneth fusese nevoită să stea mai mult singură în mare majoritate a vizitei și fusese atât de furioasă din pricina modului în care fusese tratată, încât plecase cu două zile mai devreme, plângându-se amarnic lui Kenneth, în timp ce acesta o ducea cu mașina la gară. Faptul că se simțea captiv în atmosfera din mașină sub presiunea mâniei mamei sale, îl făcea pe Kenneth să se simtă foarte neliniștit.

— Stăteam acolo și ascultam cum mama o ataca pe Grace, neîndrăznind să-i iau apărarea. Nu aveam curajul să iau atitudine și să iau apărarea propriei mele soții.

Pentru Grace, această vizită a fost reiterarea neplăcută a unor scene din copilărie. Încă o dată, fusese nevoită să se bazeze pe un personaj de sex masculin inert, moale, care ar fi trebuit să o apere în fața unei figuri materne critice, ostile.

— Mi-aș fi dorit ca el să-mi ia apărarea, spune ea, să-i explice mamei sale cât de ocupată eram. Dar lui îi era teamă să nu o irite, iar după aceea a avut tupeul să se înfurie pe mine, pentru că nu reușisem să o împac!

În timp ce Grace îmi relata acest episod, a remarcat asemănarea dintre Kenneth și tatăl său:

— Tata era un om foarte drăguț, afectuos, însă nu prea ferm. Mi-aș fi dorit să fie protector cu mine, să preia conducerea în familie – exact aceleași lucruri pe care mi le doream de la Kenneth.

Interesant de remarcat: când ea se înfuria pe Kenneth, îl trata în același mod în care mama ei îl trata pe tatăl său.

— Aș fi fost în stare să fac scandal, să urlu și să plâng, să-l terorizez, în general, cu furia mea. Kenneth și-ar fi dat toată osteneala să mă împace. Dar cu cât devenea „mai drăguț", cu atât mai mult mă înfuriam. Toată situația ajunsese să fie extrem de toxică.

Fără să-și dea seama, Grace efectuase introiecția trăsăturilor negative ale mamei sale, întocmai cele care o chinuiseră în copilărie.

La prima vedere, la fel ca multe alte cupluri, cel alcătuit din Kenneth și Grace părea să se se compună din două personalități aflate la poluri opuse. Grace, genul extrovertit, iute la mânie; Kenneth, liniștit, domolit. Cu toate acestea, sub această aparență de „bunătate", Kenneth era la fel furios ca Grace. Felul în care mânia lui ieșea la suprafață erau observațiile critice. Această tendință s-a manifestat de la începutul căsătoriei lor.

— Kenneth nu mi-a dat niciodată de înțeles că mă admiră, spune Grace. Alți prieteni cu care îmi dădusem întâlnire se purtaseră mult mai amabil cu mine. Kenneth critica mereu felul în care îmi vedeam de treburile din gospodărie, felul în care mă ocupam de educația copiilor, stările mele de spirit, lipsa mea de interes pentru cultură. Și întotdeauna făcea pe profesorul atotștiutor. De multe ori, avea obiceiul să mă întrebe: „Știi despre cutare sau cutare lucru?" – cine știe ce chestie fără nicio importanță pentru mine. Când recunoșteam că nu am nici cea mai vagă idee, obișnuia să îmi dea lecții, de parcă aș fi fost un elev de liceu. Aș fi putut pune capăt acestui comportament chiar din primii ani de căsnicie. Dar niciodată nu mi-a dat sentimentul că mă prețuia. Niciodată nu m-a iubit așa cum mi-aș fi dorit să fiu iubită. Treptat, cred că am pierdut mult din stima de sine cu care am intrat în acest mariaj.

Astăzi, Kenneth vorbește destul de sincer despre cum obișnuia să-și critice soția.

— Îmi doream foarte multe de la ea și primeam foarte multe. Dar parcă mă înverșunam să mușc mâna care mă hrănea. Aveam nevoie să o țin în șah, chiar dacă știam cât de mult rău îi făcea acest lucru.

De ce era Kenneth atât de critic față de Grace? Dacă vă mai amintiți, scopul lui Kenneth în viață era să primească iubire protectoare din partea unei mame autoritare, dar, în același timp, era forțat să păstreze suficient de mare distanță față de ea ca să nu poată fi absorbit de forța personalității ei puternice. În mod inconștient, el realiza această manevră delicată dăruindu-i lui Grace suficientă iubire și afecțiune pentru a-i menține treaz interesul, dar păstrând o distanță importantă prin intermediul criticilor permanente.

Deoarece Grace primea atât de puțină validare din partea lui Kenneth, ea era – în mod absolut de înțeles – nesigură cu privire la relația lor. Simțea că este geloasă și suspicioasă în privința activităților lui din afara căminului, îndeosebi pe contactele acestuia cu persoane de sex feminin.

— Foarte multe femei se îndrăgostesc de doctorii lor, spune ea. Eram sigură că avea o aventură cu cineva.

Kenneth recunoaște faptul că pentru o bună bucată de vreme fusese „cu un picior în barca lor și cu celălalt într-o altă barcă. De parcă m-aș fi așteptat ca altcineva mai bun să îmi iasă în cale. De parcă nu aș fi făcut cea mai bună alegere. Mă doare să spun acest lucru, dar aveam doar un angajament parțial față de Grace".

Nu e de mirare că adesea Grace se simțea mânioasă.

— Nu pot să neg, recunoaște Grace, că în mine exista în permanență o mânie mocnită.

Dar pe atunci, Grace nu știa de unde se întețea această pornire. Era cel mai mult conștientă de mânia care creștea în ea seara,

când mergea la culcare. Obișnuia să-și spună în sinea ei: „De ce sunt atât de mânioasă? De unde vine toată furia asta?". Dar nu găsea niciun răspuns. Acum, când privește în urmă la acea perioadă de timp pe care o traversa relația lor, îi este clar că de fapt Kenneth fusese sursa furiei sale. Ea își amintește că soțul ei trebuia de multe ori să plece în grabă, când era solicitat seara târziu la spital, pentru a aduce pe lume nou-născuți sau a fi prezent la urgențele medicale. Când Kenneth se întorcea acasă, iar Grace auzea roțile mașinii lui pe pietrișul aleii, simțea pornirea de a se lăsa pradă unor „sentimente romantice", cum le numește ea. Era dornică să simtă că îl vede și voia să-l întâmpine cu aerul că fremăta în așteptarea lui. Dar după numai câteva minute, simțea cum în ea creștea un val de mânie. Povestea de iubire se prăbușea.

— Mă simțeam dezamăgită, spune Grace. Și totuși nu eram încă sigură ce îmi doream de la el.

Relația lui Kenneth cu Grace a trecut prin multe schimbări în primii douăzeci de ani. Au crescut patru copii, au locuit în trei orașe diferite și au trăit clipe bune și clipe rele. Însă curenții emoționali subterani au rămas aceiași. Grace își dorea în continuare mai multă iubire, mai multă fermitate și mai mult angajament din partea lui Kenneth. Kenneth își dorea în continuare mai multă iubire, tandrețe și, în același timp, mai mult spațiu de mișcare din partea lui Grace. Tensiunea care mocnea între ei era atât de mare, încât, dacă s-ar fi născut într-o epocă mai permisivă juridic, probabil că ar fi ajuns demult la divorț.

— Îl amenințam întotdeauna cu divorțul, spune Grace. După primul an de căsătorie, spectrul divorțului era un subiect adus în discuție în mod frecvent. Eram doi oameni foarte diferiți și nu eram dispuși să ne obișnuim unul cu altul. Unul dintre cele mai mari regrete ale lui Grace este acela că și-a împărtășit mânia față de Kenneth cu fiica lor cea mare.

— De când a fost suficient de mare încât să poată asculta, îmi făcusem obiceiul să mă plâng la ea de tatăl ei. Până în ziua de azi, mă tem că are o părere mai proastă despre el din această cauză.

Episodul în care relația lor a fost cel mai tare pusă la încercare s-a petrecut când ei au ajuns la vârsta de patruzeci de ani, iar Kenneth trecea printr-o criză a vârstei mijlocii. Până în acel moment, se considerase drept un „tânăr promițător". Viața era o aventură și multe oportunități i se deschideau în față. Acum se uita în jur și constata că era captiv într-un mariaj monoton, că era un doctor „mediocru" și că nu era entuziast față de profesia sa.

— Nu făceam altceva decât să aduc pe lume nou-născuți. Nu mai puteam continua să mă amăgesc că mă așteaptă un viitor promițător, spune el.

Înțelegerea acestei realități a condus la instalarea unei depresii îndelungate.

În acest timp, Grace traversa o criză religioasă. Pentru ea, biserica fusese întotdeauna foarte importantă; brusc, credința cu care crescuse nu mai avea niciun sens pentru ea. A început să caute noi sensuri pentru religia ei, dar cu cât se străduia mai mult, cu atât mai puțin găsea ceva de care să se agațe. Cuprinsă de disperare, a căutat ajutor la Kenneth.

— Obișnuiam să-i pun întrebarea: „Spune-mi în ce crezi *tu* și o să cred și eu în același lucru!". Dar el îmi punea în brațe doar cărți de citit. Mi-a dat cartea lui Paul Tillich. O citeam și plângeam. Nu reușeam să-l înțeleg. În cele din urmă, am ajuns la concluzia că o s-o iau razna. Simțeam că înnebunesc. Eram prea deșteaptă ca să fiu păcălită de acești predicatori conservatori și prea prostuță ca să-i pot înțelege pe teologii liberali. Eram într-un vid religios.

Kenneth își amintește de zbuciumul lui Grace.

— Voia ca eu să fac ordine în confuzia ei morală și religioasă, explică el. Am încercat și nu am reușit, iar apoi a urmat o furtună de durere și furie din partea ei. Se temea pentru sufletul ei. Simțeam de parcă și-ar fi încolăcit mâinile în jurul gâtului meu, implorându-mă să-i dau răspunsuri. Se aștepta de la mine să-i dau ceva, iar eu nu reușeam.

Îl tulbura propria neputință de a o ajuta pe Grace, dar în același timp era conștient că tăinuia ceva față de ea, ceva pe care ea și-l dorea.

— Ea voia ca eu să fiu ferm, hotărât. Și nu era vorba doar despre religie. Avea legătură cu toate. Voia să fie o fetiță, iar eu să fiu tăticul ei. Dar mi se părea un rol nepotrivit pentru mine. Nu îmi doream să fiu prea ferm. Altfel, ar fi trebuit să renunț pentru totdeauna la dorința mea de a primi ce îmi trebuia mie. Și eu îmi doream să fiu copil.

Treptat, criza a început să slăbească în intensitate. Grace a început să frecventeze o biserică unde incertitudinea și întrebările ei erau acceptate și s-a simțit profund ușurată să descopere că soțul ei, un om foarte religios, îi rămânea credincios, „chiar dacă eram pe punctul de a deveni ateistă". În același timp, Kenneth căuta ajutor pentru a se vindeca de depresia sa alăturându-se unui grup care urma terapie. Pe parcursul ședințelor de terapie, a făcut câteva descoperiri importante despre sine. Una dintre cele mai semnificative a fost aceea că o obliga pe Grace să poarte toată povara mâniei din relația lor.

— Îmi proiectam toată mânia asupra ei. Eu eram cel bun și drăguț. Ea era cea rea și mânioasă. În acest timp, adunasem în mine multă furie neexprimată și faptul că o păstram în adâncul ființei mele mă îndepărta de Grace și o făceau să se simtă atât de mânioasă.

Încet-încet, Kenneth a început să își pună la încercare toleranța la mânie.

— În timp ce se ducea la ședințele de terapie, își amintește Grace, Kenneth a îndrăznit să se înfurie pe mine pentru prima oară. Nici măcar nu îmi mai amintesc de la ce a început totul. Însă îmi amintesc foarte clar că a ridicat vocea la mine. Era mut de uimire că nu m-am repezit să-l ucid. Nu credea că avea vreo șansă să supraviețuiască propriei sale izbucniri de mânie.

Aceasta a fost o experiență crucială pentru Kenneth. Își pusese la îndoială propria interdicție internă de a-și exprima mânia și avusese curajul să vorbească despre ea. Începea să își pună la încercare abilitatea lui nou-descoperită.

— M-am înfuriat pe Grace de patru sau de cinci ori în decurs de o săptămână, doar ca să-mi dovedesc că puteam să o fac. După aceea, deveneam la fel de mânios de fiecare dată când începea să țipe la mine, iar eu îi răspundeam cu același ton ridicat. Doar ca să-mi dovedesc mie însumi că strigam mai tare.

Chiar dacă ea își dorise întotdeauna de la Kenneth să fie mai asertiv, odată ce acesta a început să se țină ferm pe poziții, Grace a constatat că îi era greu să se obișnuiască cu această nouă atitudine. Uneori, ducea dorul lui Kenneth cel blajin de altădată.

În ciuda temerilor soției sale, Kenneth a continuat să devină tot mai încrezător în sine și mai bătăios, evoluție care era susținută și încurajată de grupul de terapie din care făcea parte. Unul dintre mesajele pe care Kenneth le primea din partea membrilor grupului era că nu cerea îndeajuns de mult pentru sine. „Te porți de parcă nu ai fi îndreptățit să primești mai mult de la viață", îi spuneau aceștia. Kenneth simțea că era un sâmbure de adevăr în această observație și a început să pornească în căutarea unor modalități de a se simți mai împlinit. Exact în acea perioadă s-a întâmplat să aibă o aventură.

— Nu arunc vina pe grup pentru ce am făcut, spune el. Ei au cultivat în mine părerea că mă autodepreciam, dar a fost ideea mea să am această relație. Am considerat-o o oportunitate să caut ceva pentru mine. S-mi întind aripile și să zbor în înaltul cerului. Nu pentru că eu și Grace nu ne-am fi înțeles. De fapt, atunci relația noastră era în regulă – nu strălucită, dar acceptabilă. Pur și simplu îmi doream o aventură palpitantă. Iar acesta era un mod de a-mi demonstra valoarea.

Aventura a durat numai două săptămâni. Grace a aflat despre ea când a descoperit o chitanță de la un motel, care îmi căzuse din buzunar. A știut pe loc ce se întâmplase.

— Îl bănuisem ani de zile. Acum, se întâmplase într-adevăr.

Aflând despre aventura lui, Grace a avut o reacție tipică:

— Am fost furioasă, am țipat și m-am lamentat.

La două zile după ce găsise chitanța, a fixat o întâlnire cu un terapeut specializat în consiliere relațională.

— Voiam să găsesc ajutorul de care aveam nevoie ca să fac față acestei situații, spune ea. Simțeam că aveam să explodez. Totodată, presupun că vedeam în terapie un mod de a-mi aduna curajul să-l târăsc la tribunal, să-l fac să recunoască suferința pe care mi-o pricinuise.

După ce au urmat terapia, Kenneth și Grace au putut ajunge la o soluție. Kenneth a fost de acord să înceteze să se mai vadă cu o altă femeie, iar Grace a fost de acord să se străduiască să își refacă încrederea zdruncinată. În timpul acestui proces, Kenneth a înțeles câteva lucruri importante despre Grace.

— Mânia pe care ea o revărsa în afară, provocată de aventura mea, era amenințătoare pentru mine, dar în același timp reprezenta o excelentă validare. Ea îmi demonstra cât de mult ținea Grace la căsnicia noastră și că era dispusă să adune cioburile și să

continue să depună eforturi pentru a ne menține relația. Vorbeam despre divorț de atâta vreme, încât eram mulțumit că ea încă era dispusă să încerce să descopere dacă dintr-o situație dezastruoasă mai puteam scoate ceva bun.

Absolut de înțeles, lui Grace i-a luat mult timp să își recapete încrederea în soțul ei. Când Kenneth venea seara acasă, ea îl chestiona în legătură cu toate evenimentele de peste zi, în cele mai mici detalii. Kenneth s-a lăsat disecat cu răbdare de tirul întrebărilor ei iscoditoare câteva luni de zile, asumându-și întreaga responsabilitate pentru faptul că îi înșelase încrederea. În timpul acestei perioade critice din relația lor s-a petrecut ultima criză: Kenneth a fost nevoit să se supună unui cvadruplu bypass. Chiar dacă a ieșit cu bine din intervenția chirurgicală, Grace era mai zdruncinată emoțional de boala lui de inimă decât de aventura pe care o avusese.

— Într-o seară, spune Kenneth, stăteam întinși în pat, iar Grace a spus că, dacă e nevoie să iasă din viața mea pentru ca recuperarea mea să fie mai ușoară, ar fi acceptat de bunăvoie să mă părăsească. Știa că mariajul nostru nu fusese prea satisfăcător pentru nici unul dintre noi și credea că poate problema mea de sănătate era un semn al „bolii" mele. Dacă separarea noastră era în avantajul meu, ea ar fi fost dispusă să divorțeze. A exprimat clar că nu își *dorea* să mă părăsească, dar îi era teamă ca nu cumva, rămânând împreună, lucrurile să nu se înrăutățească.

Disponibilitatea lui Grace de a face acest sacrificiu a fost momentul de cotitură pentru Kenneth.

— Atunci m-am decis să mă implic total în acest mariaj, spune el. Am înțeles că nu aveam să găsesc o altă femeie mai bună decât era Grace. Era o femeie și jumătate. Uneori îi fusese greu să-și ducă viața alături de mine. Dar nu tuturor ne e greu? În final, mi-am luat un angajament deplin față de mariajul nostru.

I-am sugerat lui Kenneth că poate decizia lui de a se angaja să meargă mai departe alături de Grace avea ceva în comun cu faptul că ea îi dăruise o iubire tolerantă, neposesivă, ceva ce el își dorise întotdeauna să primească de la mama sa. A chibzuit un minut la ce îi spusesem.

— Da. Da. Cred că despre asta era vorba. Iubirea mamei mele era mereu condiționată. Grace îmi oferea o iubire altruistă.

Kenneth și Grace nu au organizat o ceremonie oficială pentru a sărbători întărirea jurămintelor lor de nuntă, cu toate că au purtat o conversație într-un restaurant și amândoi au considerat-o foarte importantă pentru ei. Un pianist interpreta piesa *Someone to Watch over Me,* iar Kenneth a ținut-o strâns de mână și i-a spus: „Hai să încheiem un pact. Voi veghea asupra ta și tu vei veghea asupra mea". Era o simplă declarație de dragoste: îți propun să ne protejăm unul pe celălalt, să fim cei mai buni prieteni.

În sfârșit, după treizeci de ani de relație bazată pe iubire, Grace primea întreaga atenție și deplinul angajament al lui Kenneth. Automat, odată cu angajamentul său, Kenneth a început să aprecieze altfel calitățile speciale ale lui Grace.

— Cred că a început să înțeleagă că sunt inteligentă. Nu am o minte de savant, dar sunt un artist talentat. Am început să simt pentru prima oară că Kenneth mă admira cu adevărat.

Mânia care o măcinase atâția ani începea să-și piardă din intensitate – deoarece, după cum spunea chiar Grace, „el mă iubea cu adevărat, iar eu o știam".

Exact când se aflau în această etapă avansată de iubire și acceptare, s-a întâmplat ca Grace și Kenneth să vină pentru prima dată la unul din workshopurile mele. Pe cont propriu, ei reușiseră să lucreze astfel încât să depășească un impas major în relația lor, dar încă mai erau capabili să dobândească unele perspective și

abilități noi. Pentru Grace, partea cea mai semnificativă a workshopului dedicat terapiei de cuplu a fost să urmărească o demonstrație a exercițiului Schimbului de Vas. A fost profund mișcată văzând cum învață cuplurile să își gestioneze mânia. A fost, spune ea, pentru prima dată când furia ei a căpătat un sens pentru ea.

— Am conștientizat dintr-odată că nu însemna neapărat că eram o persoană „rea" sau nebună pentru că eram furioasă. Furia avea un motiv și un scop. Nu eram nevoită să îmi neg felul exploziv de a fi afectuoasă, ci doar să îl canalizez și să fac din el o latură fertilă a relației noastre. A fost o revelație miraculoasă pentru mine!

Începând cu participarea la workshop, Kenneth și Grace, la fel ca Anne și Greg, și-au dezvoltat propria versiune a exercițiului Schimbului de Vas. Amândoi puteau „să tune și să fulgere" în voie, după cum se exprimau ei, când sunt supărați. Însă acum sunt foarte conștienți de ceea ce fac și au grijă să nu se rănească reciproc pe parcursul acestui proces.

— Nu ne spunem niciodată lucruri urâte, spune Kenneth. Nu facem decât să ne exprimăm mânia și nervozitatea. Iar cealaltă persoană știe că acest lucru este o parte importantă în menținerea unei relații sănătoase. Nu ne purtăm ranchiună.

Grace simte că acest proces l-a făcut pe Kenneth să accepte mai ușor faptul că Grace e o fire emotivă.

— Se pare că această atitudine a lui față de mânia mea s-a schimbat de când a participat la acest workshop. Învățase deja să își accepte mânia în timpul ședințelor cu grupul de terapie, dar nu o acceptase pe a mea. Acum, s-a rezolvat și asta. Ridic tonul, strig, și totuși sunt iubită. Trecem prin toate acestea și ne întoarcem de unde am plecat tot împreună. A fost o schimbare importantă în relația noastră.

Grace crede că toleranța sporită a lui Kenneth față de firea ei emotivă a fost ceea ce a determinat-o să se accepta pe sine.

— Faptul că Kenneth îmi acceptă energia, hotărârea și mânia mă ajută să accept ceea ce eu numesc „mama mea" din mine, acea parte din mine care se aseamănă cu mama și pe care am încercat întotdeauna să o neg. Deoarece el mă place, nu mai sunt deloc nevoită să port această bătălie. Nu mai trebuie să neg cine sunt.

Pentru Kenneth, cea mai mare îmbunătățire în relația lor a fost instaurarea unui sentiment mai intens de grijă protectoare și siguranță.

— Acum suntem prieteni – mi-a spus el –, nu adversari. Secretul e faptul că mă simt în siguranță. Ea este de partea mea, se străduiește să-mi asigure starea de bine. Mă prețuiește. Mă iubește, iar eu m-am angajat să o iubesc. Îi acord sprijinul și validarea mea. Ne simțim cu totul diferit. Lupta pe care o purtam cu mama mea s-a încheiat. O femeie este acum de partea mea și această femeie e Grace. Mă simt destins și în siguranță în preajma ei.

Grace simte la fel.

— Și pentru mine este important. Mă simt destinsă și în siguranță când sunt cu Kenneth.

Pentru amândoi, nevoia primitivă a creierului vechi de a fi într-un mediu sigur, stabil și încărcat de iubire protectoare a fost, în sfârșit, împlinită.

Kenneth și Grace au mai participat la încă două workshopuri dedicate terapiei de cuplu. Pe parcursul lor, au remarcat faptul că am descris parteneriatul conștient ca pe o călătorie, nu ca pe o destinație, explicând că până și în relațiile de iubire perfecte va exista întotdeauna o luptă și nevoia ca cei doi parteneri să se adapteze și să se schimbe. Într-o anumită măsură, experiența lor confirmă această observație.

— Încă avem probleme, spune Grace. De exemplu, Ken vrea ca eu să-mi aleg cuvintele către el cu mai multă grijă. Să repet dinainte ce urmează să-i spun, astfel încât să nu risc să-i rănesc sentimentele. Însă îmi vine greu să fac asta. Sunt o persoană impulsivă. Ar fi foarte ciudat să-mi filtrez toate gândurile înainte să le dezvălui. Iar eu îmi doresc exact opusul de la el. Aș vrea ca el să fie mai spontan, mai puțin calculat. Dar așa ceva i se pare un riscant.

Amândoi își exprimă ambivalența cu privire la provocarea de a continua să se dezvolte.

— Poate că are legătură cu vârsta noastră, spune Kenneth. O parte din mine vrea ca viața să nu mai fie o luptă. Grace și cu mine am ajuns într-o etapă în care ne simțim foarte confortabil. Asta nu înseamnă că am încetat total să mai evoluăm și să ne schimbăm, însă simțim pur și simplu că așa ne place.

Într-un fel, ei se îndoiau de felul în care descriam „iubirea adaptată la realitate" ca pe o călătorie fără sfârșit. Poate că e o călătorie fără sfârșit, îmi spun ei, dar devine din ce în ce mai ușoară pe măsură ce se scurge timpul.

Aceste două relații ilustrează perfect ceea ce eu numesc „parteneriatul conștient". Anne și Greg, alături de Kenneth și Grace, evidențiază faptul că acesta este o stare de spirit și un mod de a trăi bazat pe acceptare, pe disponibilitatea de a evolua și de a se schimba, pe curajul de a-ți învinge frica și pe hotărârea conștientă de a-l trata pe celălalt ca pe un individ distinct, unic, care merită să se bucure de cel mai mare respect. Relațiile acestea sunt construite pe o bază solidă, fără ca la mijloc să fie doar pasiunea nebună care a aprins flacăra iubirii romantice, dar sentimentele partenerilor presupun la fel de multă bucurie și intensitate.

Privind cu luare-aminte la relațiile de iubire, este evident că simplul cuvânt „iubire" nu poate să descrie cuprinzător evantaiul larg de sentimente pe care doi indivizi îl nutresc unul față de celălalt. În primele două etape ale unei relații de iubire – iubirea romantică și lupta pentru putere –, iubirea este receptivă; ea este un răspuns inconștient la pretenția împlinirii unor nevoi. Iubirea este cel mai bine descrisă ca eros, energia vieții care curge în căutarea uniunii cu un lucru care să-l satisfacă. Atunci când soții iau decizia de a întemeia o relație mai plină de satisfacție, ei intră într-un stadiu de transformare, iar iubirea începe să fie pătrunsă de conștiință și voință; în cazul acesta, iubirea este cel mai bine descrisă prin termenul *agape*, energia vieții direcționată spre partener printr-un act intenționat de vindecare. Acum, în ultima etapă a unui parteneriat conștient, „iubirea adaptată la realitate", dragostea se îmbogățește cu acea trăsătură a „oscilației spontane", sintagmă care provine din fizica cuantică și descrie modul în care energia se deplasează dintr-o parte în alta între particule. Când partenerii învață să se perceapă unul pe altul fără distorsiuni, să se prețuiască la fel de mult cum fiecare se prețuiește pe sine, să ofere fără să se aștepte să primească ceva în schimb, să se angajeze cu întregul potențial să îi asigure celuilalt starea de bine, iubirea circulă neîngrădită între ei, fără eforturi vizibile. Cuvântul care descrie cel mai bine acest gen de iubire matură nu este *eros*, nici *agape*, ci un alt cuvânt grecesc, *philia*[2], care înseamnă „iubire între prieteni". Partenerul nu mai este perceput ca un părinte surogat sau ca un inamic, ci ca un prieten pasional.

Când partenerii sunt capabili să se iubească în această manieră altruistă, ei trec printr-o eliberare de energie. Ei încetează să se mai frământe pentru detalii legate de relația lor sau să simtă nevoia de a funcționa în cadrul structurii artificiale a unor exerciții; ei se comportă spontan iubitor și respectuos. Li se pare nefi-

resc nu noul lor mod de relaționare, ci interacțiunile egocentrice, traumatizante, din trecut. Iubirea devine spontană – în mare parte, așa cum era în timpul primei etape a relației –, însă acum se bazează pe adevărul despre partener, nu pe o iluzie.

O trăsătură caracteristică a cuplurilor care au atins această etapă avansată de conștientizare este aceea că partenerii lor încep să își redirecționeze energia, de la concentrarea celuilalt spre vulnerabilitatea lumii. Ei încep să dezvolte o mai mare preocupare pentru starea mediului înconjurător, pentru oamenii cu probleme, pentru marile cauze. Capacitatea de a iubi și de a vindeca, pe care ei au cultivat-o în mediul relației lor, devine disponibilă pentru ceilalți.

Nu am găsit o descriere mai potrivită pentru acest gen unic de iubire decât cea despre care se scrie în *Biblie*, în *Corinteni*:

> Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare; dragostea nu pizmuiește, nu se laudă, nu se trufește. Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândește răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduiește, toate le rabdă. Dragostea nu cade niciodată.
>
> *Întâia Epistolă către Corinteni a Sfântului Apostol Pavel*, 13: 4-8.

PARTEA A III-A

EXERCIȚII

CAPITOLUL 13

ZECE PAȘI PENTRU UN PARTENERIAT CONȘTIENT

Această parte a cărții descrie un proces în zece pași, bazat pe Terapia Relațională Imago. Parcurgerea procesului vă va ajuta să dobândiți o relație conștientă, plină de iubire și profund conectată. Ea conține 18 exerciții care vă vor ajuta să transpuneți în aptitudini eficiente înțelegerea pe care ați câștigat-o despre relația maritală.

Aș dori să fac câteva comentarii generale înainte de a le descrie. Toate exercițiile au fost verificate riguros. Cu câteva excepții, ele sunt aceleași pe care le-am prescris cuplurilor cu care am lucrat în ultimii douăzeci de ani. Aceste exerciții s-au dovedit foarte eficiente. Un cercetător independent a ajuns la concluzia că acele cupluri care au urmat unul din workshopurile mele de weekend, care includ aproximativ același material prezentat în cartea de față, și-au îmbunătățit calitatea relației la fel de mult ca cele care au urmat consiliere maritală privată timp între trei și șase luni de zile.[1]

Majoritatea exercițiilor urmează principiul schimbării treptate, care înseamnă că se începe cu o sarcină ușoară și se avansează progresiv, până altele din ce în ce mai dificile. Veți putea

controla chiar voi cât de repede veți face progrese și cât de mult învățați. Rețineți că, cu cât vi se pare mai dificil un anumit exercițiu, cu atât mai mare este potențialul său de dezvoltare.

Veți descoperi că practicarea exercițiilor cere un volum însemnat de timp și angajament personal. Pentru a le finaliza pe toate, va trebui să alocați o oră sau două ore, neîntrerupt, în fiecare săptămână, timp de câteva luni. S-ar putea, de asemenea, să fiți nevoiți să angajați o bonă sau să renunțați la alte activități, pentru a găsi timpul de care aveți nevoie – exact cum ați proceda dacă ați avea programări săptămânale la terapeut. Ca să fiți atât de dedicați acestor exerciții, trebuie să înțelegeți clar cât de importantă e pentru voi este să aveți o căsnicie reușită și să vă validați permanent prioritățile.

Poate că doar dumneavoastră doriți să puneți în aplicare aceste exerciții, dar nu sunteți susținut de partener. Dacă deocamdată sunteți singurul interesat, practicați de unul singur cât de multe exerciții puteți. O relație este ca un balon umplut cu apă: dacă îl apăsați într-o parte, îi schimbați forma. Când practicați exercițiile de unul singur, veți începe să vă ascultați partenerul cu mai multă obiectivitate, vă veți împărtăși sentimentele cu mai multă sinceritate, veți pune capăt reacțiilor defensive și agresive și vă veți strădui mai mult să îi faceți pe plac partenerului. Drept urmare, relația voastră se va îmbunătăți. În cele din urmă, rezistența partenerului vostru la schimbare ar putea slăbi și veți putea parcurge restul procesului împreună.

Puteți să faceți aceste exerciții doar voi doi sau în contextul unui grup organizat, unde vă veți bucura sprijinul altor cupluri care urmăresc scopuri asemănătoare. Un ghid de studiu special conceput pentru terapia de grup și un ghid de studiu pentru terapia cuplurilor vă stau la dispoziție pentru a vă ajuta structurați aceste ședințe de terapie. Pentru mai multe informații despre ghi-

durile de studiu și alte materiale utile, sunați la 1-800-729-1121 sau vizitați site-ul www.HarvilleHendrix.com.

Pe măsură ce veți practica exercițiile, veți descoperi că această călătorie pe care o parcurgeți pentru a dobândi un parteneriat conștient nu urmează niciodată o linie dreaptă. Vor exista momente de mare bucurie și apropiere și vor exista căi ocolite, perioade lungi de stagnare și perioade neașteptate de regresie. În timpul acestor perioade de regresie, s-ar putea să vă simțiți deznădăjduit sau să vă reproșați singur derapajele. Clienții mei îmi spun adesea: „Dr. Hendrix, am dat-o în bară din nou. Ne-am întors la aceleași vechi tipare. Credeam că această etapă din viața noastră s-a încheiat și că nu ne vom mai întoarce la ea! Unde am greșit?". Le răspund că nimic nu are un traseu liniar când vine vorba de iubire și căsnicie. Relațiile au tendința să evolueze în cercuri și vortexuri; e firesc să treacă prin cicluri, perioade de acalmie și perioade tulburi. Chiar atunci când vă simțiți ca și cum ați traversa aceleași scene conflictuale iar și iar, există de fiecare dată un anumit grad de schimbare. De fapt, experiența voastră se adâncește sau participați la un anumit fenomen într-un mod diferit sau la un nivel diferit. Probabil că în acest fel integrați alte elemente inconștiente în relația voastră sau vă lărgiți câmpul de conștientizare a unei schimbări care deja a avut loc. Probabil că reacționați mai energic la o situație care vă este familiară, deoarece ați dat frâu liber unor noi sentimente, sau, din contră, se poate să reacționați mai puțin energic, deoarece ați reușit să depășiți anumite sentimente. Aceste schimbări pot să pară imperceptibile, dar progresul există. Prin validarea permanentă a deciziei voastre de a vă dezvolta și schimba și prin practicarea asiduă a tehnicilor descrise în paginile ce urmează, veți înregistra progrese sigure și constante pe parcursul călătoriei pe care ați început-o pentru a ajunge la un parteneriat conștient.

PRACTICAREA EXERCIȚIILOR

După cum discutam în Capitolul 7, faptul vă luați un angajament ferm să lucrați la îmbunătățirea relației voastre înainte să începeți procesul vă va ajuta să vă învingeți orice eventuală rezistență la schimbare. Alocați-vă acum timpul necesar pentru a vă trece în revistă prioritățile. Cât de important este pentru dumneavoastră să creați o relație mai iubitoare, care să fie un punct real de sprijin în viață? Sunteți dispus să luați parte la un proces pe alocuri anevoios de autodezvoltare? Dacă da, luați o foaie de hârtie și scrieți un enunț prin care să vă exprimați disponibilitatea de a vă implica în acest demers. S-ar putea să vreți să folosiți cuvinte precum următoarele:

> Deoarece relația noastră este foarte importantă pentru noi, ne luăm angajamentul de a deveni mai conștienți de noi înșine și de celălalt, de a dobândi și pune în aplicare noi aptitudini, care să ne îmbunătățească relația. Pentru a atinge acest scop suntem de acord să punem în practică toate exercițiile incluse în această carte atent și conștiincios.

În timp ce lucrați exercițiile, nu uitați aceste două reguli esențiale:

1. Informațiile pe care le acumulați pe parcursul acestui proces de practicare a exercițiilor sunt menite să vă arate vouă și partenerului vostru care sunt nevoile fiecăruia dintre voi. Faptul că împărtășiți aceste informații nu vă obligă să le satisfaceți aceste nevoi.

2. Când îi împărtășiți partenerului gândurile și sentimentele voastre, deveniți vulnerabil din punct de vedere emoțional.

Este important să puneți în aplicare într-un mod iubitor și folositor informațiile dobândite.

O SUGESTIE DE PLANIFICARE A TERAPIEI DESFĂȘURATE ÎN ZECE ȘEDINȚE

Prima ședință	Exercițiul 1
A doua ședință	Citiți sau recitați Viziunea asupra Relației. (Exercițiul 1) *Material nou. Exercițiile 2-5*
A treia ședință	Citiți sau povestiți Viziunea asupra Relației. Exersați încă un Dialog Părinte-Copil. (Exercițiul 5) *Material nou: Exercițiile 6-7.*
A patra ședință	Citiți sau recitați Viziunea asupra Relației. *Material nou. Exercițiul 8.*
A cincea ședință	Citiți sau recitați Viziunea asupra Relației. Revedeți nevoia voastră de a închide porțile de ieșire suplimentare. *Material nou. Exercițiul 9*
A șasea ședință	Citiți sau recitați Imaginea asupra Relației. Revedeți nevoia de a închide porțile de ieșire suplimentare. Continuați zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare față de partener. *Material nou. Exercițiile 10-13*
A șaptea ședință	Citiți sau recitați Viziunea asupra Relației. Revedeți nevoia de a închide porțile de ieșire suplimentare. Continuați zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare față de partener. Continuați să-i faceți surprize și luați parte la activități plăcute, energice, și practicați din nou exercițiul inundării pozitive. *Material nou. Exercițiul 14*

A opta ședință	Citiți sau recitați Viziunea asupra Relației. Revedeți nevoia de a închide porțile de ieșire suplimentare. Continuați zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare față de partener. Continuați să-i faceți surprize și luați parte la activități plăcute, energice, și practicați din nou exercițiul inundării pozitive. Începeți să practicați zilnic scurte episoade de inundare pozitivă. Continuați cu 3-4 schimbări comportamentale pe săptămână. *Material nou. Exercițiul 15*
A noua ședință	Citiți sau recitați Viziunea asupra Relației. Revedeți nevoia de a închide porțile de ieșire suplimentare. Continuați zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare față de partener. Continuați să-i faceți surprize și luați parte la activități plăcute, energice. Continuați zilnic exercițiul inundării pozitive. Continuați cu 3-4 schimbări comportamentale pe săptămână. *Material nou. Exercițiul 16*
A zecea ședință.	Citiți sau recitați Viziunea asupra Relației. Revedeți nevoia de a închide porțile de ieșire suplimentare. Continuați zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare față de partener. Continuați să-i faceți surprize și luați parte la activități plăcute, energice. Continuați zilnic exercițiul infuziei de energie pozitivă. Continuați cu 3-4 schimbări comportamentale pe săptămână. *Material nou. Exercițiile 17-18*

Sesiunile următoare	Citiţi sau recitaţi Viziunea asupra Relaţiei.
	Revedeţi nevoia de a închide porţile de ieşire suplimentare.
	Continuaţi zilnic cu 2-3 comportamente care exprimă grija protectoare faţă de partener.
	Continuaţi să-i faceţi surprize şi luaţi parte la activităţi plăcute, energice.
	De acum înainte, practicaţi zilnic exerciţiul inundării pozitive.
	Continuaţi cu 3-4 schimbări comportamentale pe săptămână.
	Revedeţi Exerciţiul 16.
	Material nou. Găsiţi alte comportamente care exprimă grijă protectoare faţă de partener şi schimbări comportamentale.

Notă. Consemnaţi în scris răspunsurile pe care le daţi la aceste exerciţii, astfel încât să vă puteţi întoarce la ele mai târziu, pe parcursul desfăşurării procesului. Vă sugerez ca înainte de a începe lucrul terapeutic să vă pregătiţi două caiete de notiţe, cu foi detaşabile, câte unul pentru fiecare dintre voi, care să cuprindă fiecare în jur de treizeci sau patruzeci de foi liniate. Transcrieţi exerciţiile din timpul terapiei în aceste caiete de notiţe.

EXERCIŢIUL 1: VIZIUNEA ASUPRA PROPRIEI RELAŢII

Timp alocat. Aproximativ 60 de minute.

Scop. Acest exerciţiu vă va ajuta să înţelegeţi potenţialul relaţiei voastre.

Comentarii. Faceţi acest exerciţiu împreună.

Instrucţiuni

1. Scoateţi două foi de hârtie, câte una pentru fiecare dintre voi. Lucrând individual, scrieţi o serie de propoziţii scurte care

descriu viziunea voastră personală despre o relației de iubire profund satisfăcătoare. Includeți în listă acele trăsături deja existente în relația voastră și pe care doriți să le mențineți și trăsături pe care v-ați dori să le aibă. Scrieți fiecare propoziție la timpul prezent, ca și cum acele lucruri s-ar întâmpla deja. De exemplu: „Ne amuzăm împreună", „Avem partide de sex foarte reușite", „Suntem părinți iubitori", „Suntem afectuoși unul cu celălalt". Formulați-le folosind enunțuri pozitive. Scrieți: „Ne rezolvăm neînțelegerile pașnic", mai degrabă decât: „Nu ne certăm".

2. Împărtășiți cu partenerul propozițiile pe care le-ați scris. Observați care sunt propozițiile pe care le aveți în comun și subliniați-le (nu are importanță dacă ați folosit cuvinte diferite, atât timp cât ideea generală este aceeași). Dacă partenerul a scris propoziții cu care sunteți de acord, dar dumneavoastră nu v-au trecut prin minte, adăugați-le pe lista voastră. Deocamdată nu țineți cont de acele aspecte care nu sunt împărtășite de amândoi.

3. Acum, întoarceți-vă la lista voastră extinsă și numerotați fiecare propoziție (inclusiv pe cele care nu sunt împărtășite de amândoi) cu o cifră de la 1 până la 5, în funcție de importanța pe care o are pentru voi, 1 însemnând „foarte important", iar 5 – „nu atât de important".

4. Încercuiți cele două aspecte care sunt cele mai importante pentru voi.

5. Puneți un semn în dreptul acelor aspecte despre care credeți că sunt cel mai greu de atins.

6. Lucrați împreună pentru a concepe o viziune comună asupra relației voastre, similară exemplului următor. Începeți cu acele aspecte pe care amândoi le considerați cele mai importante. Marcați cu un semn special acele aspecte despre care amândoi credeți că sunt greu de atins. La finalul listei, notați aspectele sunt

relativ importante. Dacă pe listă există aspecte care sunt o sursă de conflict între voi, încercați să ajungeți la un enunț de compromis, care să vă satisfacă pe amândoi. Dacă nu se poate, renunțați la acel aspect și nu îl treceți pe listă.

IMAGINEA DESPRE RELAȚIA NOASTRĂ

Bill		**Jenny**
1	Ne distrăm împreună.	1
1	Ne rezolvăm neînțelegerile în mod pașnic.	1
1	Relația noastră sexuală este satisfăcătoare și plăcută.	1
1	Suntem sănătoși și activi din punct de vedere fizic.	1
1	Comunicăm cu ușurință și deschis.	1 √
1	Avem aceeași credință religioasă.	1
1	Suntem cei mai buni prieteni unul pentru celălalt.	1
1	Avem copii fericiți, siguri pe sine.	1
2	Avem încredere unul în celălalt.	1
1	Suntem parteneri credincioși din punct de vedere sexual.	1
2	Amândoi avem cariere înfloritoare.	2 √
2	Colaborăm bine în calitate de părinți.	1
2	Ne consultăm înainte de a lua decizii.	1
2	Ne satisfacem reciproc cele mai profunde nevoi.	2
3	Avem fiecare zilnic răstimpul nostru de timp în doi.	4
3	Ne simțim în siguranță unul cu celălalt.	2
3	Avem o situație financiară care ne conferă siguranță.	4 √
4	Locuim aproape de părinții noștri.	5 √
5	Avem opinii politice identice.	3

7. Puneți lista la vedere. O dată pe săptămână, la începutul ședințelor de lucru terapeutic, citiți-vi-o cu voce tare.

EXERCIȚIUL 2: RĂNILE COPILĂRIEI

(*revedeți Capitolul 2*)

Timp alocat. Aproximativ 30 de minute.

Scop. Acum, când deținești o imagine despre cum va arăta relația voastră în viitor, acest exercițiu vă va trimite înapoi, în trecut. El este conceput să vă împrospăteze amintirile despre persoanele care au avut grijă de voi în copilărie și despre alte persoane care v-au influențat, astfel încât să vă construiți propriul imago.

Comentarii. Puteți face acest exercițiu împreună sau separat. Este important ca atenția să nu vă fie distrasă timp de treizeci de minute. Citiți toate instrucțiunile înainte să le urmați, pentru a duce la bun sfârșit exercițiul.

Instrucțiuni

1. Mai întâi, faceți câteva exerciții lente de stretching, care să vă ajute să vă relaxați. După aceea, așezați-vă confortabil pe un scaun. Respirați adânc de zece ori și relaxați-vă odată cu fiecare respirație.

2. Când vă veți simți liniștit, închideți ochii și imaginați-vă că sunteți acasă, în vremea copilăriei, retrăind cele mai timpurii scene pe care vi le puteți reaminti. Imaginați-vă că sunteți băiețelul sau fetița de atunci. Încercați să vizualizați încăperile casei din perspectiva unui copil mic. Vă plimbați prin casă și dați peste acele persoane care în copilărie v-au influențat cel mai profund. Pe măsură ce vă întâlniți cu acești oameni, veți fi capabil să îi vedeți într-un mod nou, mai limpede. Opriți-vă și zăboviți pentru o vreme în preajma lor. Observați-le trăsăturile pozitive și pe cele negative. Spuneți-le ce vă face plăcere când sunteți cu ei. Spuneți-le ce nu vă place când sunteți cu ei. În sfârșit, spuneți-le ce v-ați dorit de la ei și nu ați primit niciodată. Nu ezitați să împăr-

tășiți sentimentele de mânie, de durere sau de tristețe. În fantezia imaginată de voi, persoanele care v-au purtat de grijă vor fi recunoscătoare pentru înțelegerea pe care o veți dobândi.

3. Când ați adunat aceste informații, deschideți ochii și consemnați tot ce ați experimentat, conform instrucțiunilor Exercițiului 3.

EXERCIȚIUL 3: APROFUNDAREA PROPRIULUI IMAGO

(*revedeți Capitolul 3*)

Timp alocat. Aproximativ 30-45 de minute.

Scop. Acest exercițiu vă va ajuta să consemnați și să sintetizați informațiile dobândite în timpul Exercițiului 2.

Comentarii. Puteți lucra individual acest exercițiu.

Instrucțiuni

1. Scoateți o foaie de hârtie goală, pe care desenați un cerc mare, lăsând un spațiu liber de aproximativ 7 cm sub acesta. Împărțiți cercul în jumătate, trasând o linie orizontală. Scrieți un „B" mare deasupra liniei, în partea stângă a cercului, și un „A" mare sub linie, în partea stângă a cercului (Vezi figura de mai jos).

B

A

2. În jumătatea de sus, lângă „B", notați toate trăsăturile de caracter pozitive ale mamei, ale tatălui și a altor persoane care v-au influențat mult când erați copil. Puneți laolaltă toate trăsăturile pozitive ale tuturor acestor persoane (Nu vă străduiți neapărat

să le grupați în funcție de fiecare dintre aceste persoane). Listați aceste trăsături după cum vă vin în amintire din vremea copilăriei. Nu îi descrieți pe cei care au avut grijă de voi așa cum sunt ei astăzi. Descrieți aceste persoane folosind adjective sau sintagme simple, precum: „bun", „cald", „inteligent", „credincios", „răbdător", „inventiv", „mereu prezent", „entuziast", „de încredere" etc.

3. În jumătatea de jos a cercului, lângă „A", alcătuiți o listă a trăsăturilor negative ale acestor persoane-cheie. Încă o dată, grupați toate aceste trăsături laolaltă.

Lista trăsăturilor pozitive și negative reprezintă imaginea voastră.

4. Încercuiți acele trăsături pozitive și negative care vi se pare că v-au influențat cel mai mult.

5. În spațiul rămas liber sub cerc, scrieți litera mare „C" și completați această frază: „Ce mi-am dorit cel mai mult când eram copil și nu am primit a fost. . . "

6. Acum, scrieți un mare „D" și completați această frază: „Când eram copil, următoarele sentimente negative puneau stăpânire pe mine permanent. . . "

(Deocamdată nu trebuie să vă preocupe semnificația majusculelor. Se va face referire la ele în Exercițiul 5).

EXERCIȚIUL 4: FRUSTRĂRILE COPILĂRIEI

(*revedeți Capitolul 2*)

Timp alocat. Aproximativ 30-45 de minute.

Scop. Acest exercițiu vă va ajuta să vă clarificați frustrările majore din copilărie și descrie cum ați reacționat față de ele.

Comentarii. Puteți face în mod individual acest exercițiu.

Instrucțiuni

1. Pe o altă foaie de hârtie alcătuiți o listă cu frustrările recurente din copilărie (vedeți exemplul de mai jos).

2. După ce le-ați notat, descrieți pe scurt cum ați reacționat la aceste frustrări (Este posibil să fi reacționat în mai multe feluri. Alcătuiți o listă a reacțiilor voastre obișnuite de atunci). Scrieți majuscula „E" deasupra rândurilor care descriu reacțiile voastre, ca în exemplul următor.

DIAGRAMA LUI MATT

	(E)
Frustrare	**Reacție**
Fratele meu mai mare nu îmi acorda suficientă atenție.	Eram nesuferit. Încercam mereu să-i atrag atenția.
Tata era adesea plecat.	Uneori eram furios. Încercam să-i fac pe plac.
Mă simțeam pus în umbră de fratele meu mai mare.	M-am resemnat cu gândul că eram inferior. Încercam să nu intru în competiție directă cu el.
Tatăl meu bea prea mult.	Încercam să nu dau atenție. Uneori aveam dureri de stomac
Mama era exagerat de protectoare.	Mă închideam în mine, nu eram sociabil. Uneori, eram sfidător.

EXERCIȚIUL 5: DIALOGUL PĂRINTE-COPIL

(*revedeți Capitolul 9*)

Timp alocat. Aproximativ 30 de minute.

Scop. Dialogul părinte-copil este conceput să vă ajute să rememorați mai bine episoade din copilăria voastră și să manifestați mai multă empatie unul față de celălalt.

Comentarii. Hotărâți cine va interpreta rolul copilului și cine îl va juca pe cel al părintelui. Partenerul care joacă rolul copilului se poartă ca și cum ar fi un copil mic, de o anumită vârstă, și vorbește la timpul prezent. Copilul alege care este părintele căruia vrea să îi vorbească. Copilul poate alege ambii părinți sau oricare altă persoană importantă care a avut grijă de el în copilărie. Partenerul care joacă rolul părintelui își asumă rolul care i-a fost atribuit, dar răspunde cu mai multă compasiune, în comparație cu părintele din viața reală.

Instrucțiuni

1. Stați pe scaune, față în față. Părintele spune: „Sunt mami/tati. Cum este să locuiești sub același acoperiș cu mine?" (Dacă părintele respectiv a decedat, folosiți timpul trecut.) Copilul (partenerul regresat la o anumită vârstă) descrie apoi experiențele dureroase din copilărie trăite alături de părinte, spunând: „Am vârsta de X ani. Pentru mine, să locuiesc sub același acoperiș cu tine, mami/tati este . . ." Părintele oglindește acele amintiri pe un ton empatic, care cel mai probabil contrastează cu felul de a se comporta al părintelui real.

2. Părintele întreabă: „Ce anume te face să suferi cel mai mult din cauza mea?". Copilul îi răspunde: „Lucrul care mă face să sufăr cel mai mult din cauza ta, mami/tati este...". Părintele își oglindește copilul. Copilul continuă dialogul, completând următoarele fraze-trunchi, în ordinea menționată: „Ceea ce mă face să sufăr este faptul că . . .", „Sunt mâhnit în legătură cu acest lucru deoarece . . .", „Mă face să mă tem faptul că . . ."

3. Părintele spune: „Ce faci atunci când îți provoc suferință?". Copilul povestește felul în care face față suferinței. Exemple:

„Merg în camera mea și plâng", „Simt un val de mânie și ripostez vehement". Părintele oglindește comentariile empatic.

4. În continuare, părintele întreabă: „În calitatea mea de mamă/tată, de ce ai nevoie de la mine cel mai mult și eu nu îți ofer?". Copilul spune: „Cel mai mult am nevoie de..." Părintele oglindește enunțul și apoi validează suferința Copilului și nevoia sa acută completând spațiile libere din următoarea remarcă: „Mi se pare logic faptul că simți . . . și că ai nevoie de . . . având în vedere că eu . . .". De exemplu: „Mi se pare logic că te simți singur și îți este frică și că ai nevoie de mai multă atenție din partea mea pentru nevoile și sentimentele tale, având în vedere că eu sunt atât de distant/ă emoțional de tine".

5. Acum, ieșiți din rolurile voastre. Părintele spune: „Nu mai sunt mami/tati. Sunt eu, partenerul tău. Îți mulțumesc că ai împărtășit cu mine această experiență". Partenerul îi răspunde: „Nu mai sunt copilul tău. Sunt eu, partenerul tău. Îți mulțumesc că m-ai ascultat".

6. Schimbați rolurile și faceți același exercițiu din nou.

7. Scrieți pe o foaie de hârtie pe scurt ce ați aflat despre suferința și frustrările din copilărie ale partenerului vostru și de ce anume are nevoie partenerul vostru pentru a vindeca aceste răni. Revedeți enunțurile sintetizate ale celuilalt, prin care ați rezumat experiența voastră, făcând schimb de hârtii cu partenerul, pentru a dobândi o imagine mai clară. Nu vă criticați partenerul pentru nicio afirmație incorectă. Corectați doar textul, până când el reflectă pe deplin experiența voastră.

8. Când ați încheiat exercițiul, împărtășiți cum v-ați simțit practicând acest exercițiu cu partenerul.

EXERCIŢIUL 6: PROFILUL PARTENERULUI

(*revedeţi Capitolul 3*)

Timp alocat. Aproximativ 30-45 de minute.

Scop. Acest exerciţiu vă va ajuta să identificaţi acele lucruri care vă plac şi cele care nu vă plac la partenerul vostru şi să comparaţi trăsăturile de personalitate ale partenerului cu Imagoul vostru.

Comentarii. Faceţi acest exerciţiu individual. Nu împărtăşiţi aceste informaţii deocamdată. Exerciţiul dialogului Cererii de Schimbare a Comportamentului de la paginile 395-400 vă va ajuta să folosiţi în mod constructiv aceste informaţii.

Instrucţiuni

1.Pe o altă foaie de hârtie desenaţi un cerc mare, lăsând un spaţiu liber de 7 cm în partea de jos a cercului. Împărţiţi cercul în două jumătăţi trasând o linie orizontală, la fel cum aţi procedat la Exerciţiul 3. Notaţi un „F" mare în spaţiul de deasupra liniei, în partea stângă a cercului. Notaţi un „G" mare în spaţiul de sub linie, în partea stângă a cercului.

F

G

2. În jumătatea de sus a cercului (în dreptul lui „F') scrieţi o listă cu trăsăturile pozitive ale partenerului vostru. Includeţi acele trăsături care v-au atras la început.

3. Enumeraţi trăsăturile negative ale partenerului vostru în dreptul literei „G", în jumătatea de jos a cercului.

4. Încercuiți trăsăturile pozitive și negative care par să vă afecteze în cea mai mare măsură.

5. Întoarceți-vă la Exercițiul 2 și comparați trăsăturile imagoului vostru cu cele ale partenerului vostru. Marcați trăsăturile similare.

6. În josul paginii, scrieți litera „H" și completați această frază: „Ce mă face să mă bucur cel mai mult atunci când sunt cu partenerul meu este... "

7. Acum, scrieți litera „I" și completați această frază: „Ce îmi doresc de la partenerul meu și nu primesc este..."

Notă. Comentariile voastre vor căpăta sens după ce veți termina următorul exercițiu.

EXERCIȚIUL 7: AFACERI NEÎNCHEIATE

(*revedeți Capitolul 2*)

Timp alocat. Aproximativ 15-20 de minute.

Scop. Acest exercițiu organizează informațiile strânse obținute în urma practicării exercițiilor 2-6, structurându-le într-o descriere a unei afaceri neîncheiate, motivațiile secrete pe care le-ați adus cu voi în propria relație de iubire.

Comentarii. Faceți separat acest exercițiu.

Instrucțiuni

Pe altă foaie de hârtie, scrieți cuvintele care mai jos sunt redactate cu caractere îngroșate. Completați frazele cu ceea ce ați scris mai devreme în dreptul acelor litere mari de tipar din exercițiile menționate în paranteze.

> Mi-am petrecut toată viața căutând o persoană care să aibă aceste trăsături de caracter (cele pe care le-ați subliniat în dreptul lui A și B de la Exercițiul 3, pp. 387-392):

Când sunt împreună cu o astfel de persoană, sunt emoționat să constat că deține aceste trăsături (cele pe care le-ați subliniat în dreptul lui A de la Exercițiul 3, pasul 3, p. 376):

Și îmi doresc ca această persoană să îmi ofere (C de la Exercițiul 3, pasul 5, p. 376) . . .

Când nevoile mele nu sunt satisfăcute, mă simt astfel: . . . (D de la Exercițiul 3, pasul 6, pag. 376)

Și adesea reacționez astfel: (E de la Exercițiul 4, p. 377): . . .

Exercițiul 7 încheie prima tranșă de exerciții. Acum dispuneți de o viziune a relației voastre, o descriere a propriului Imago, o consemnare a celor mai timpurii frustrări ale voastre și a tiparelor de *coping*, o diagramă care cuprinde lista lucrurilor care vă plac și a celor care nu vă plac la partenerul vostru și o foaie de hârtie care descrie motivațiile secrete pe care le-ați adus cu voi în propria relație.

EXERCIȚIUL 8: DIALOGUL IMAGO

(*revedeți Capitolul 9*)

*Timp alocat.*Aproximativ 45-60 de minute.

Scop. Acest exercițiu în trei pași vă va pregăti: 1) să ascultați cu atenție ce vă spune partenerul, 2) să-i înțelegeți și să-i validați punctul de vedere și 3) să exprimați empatie față de sentimentele partenerului vostru.

Comentarii: Faceți acest exercițiu împreună și cât mai des. Dialogul Imago este un instrument foarte eficient de comunicare, vindecare reciprocă și conexiune profundă. El reprezintă procesul terapeutic central în cadrul Terapiei Relaționale Imago. La început, îl veți resimți ca pe un mod de discuție nefiresc, greoi,

dar el este un mod excelent de a asigura desfășurarea unei comunicări clare. Odată cu practicarea lui repetată, va părea mai puțin mecanic. Când veți ști exercițiul pe de rost, veți descoperi că nu aveți nevoie să folosiți procesul structurat tot timpul. Cei trei pași vor fi necesari doar când discutați pe teme deosebit de tensionate sau când comunicarea se întrerupe. În cele din urmă, după luni de practică, vă veți simți mai în siguranță, veți deveni mai puțin dispuși să ripostați la comentariile partenerului și veți avea un sentiment mai profund al conectării și comunicării.

Instrucțiuni

1. Alegeți împreună cine va fi emițătorul și cine va juca rolul receptorului. Cel care decide să fie emițătorul începe dialogul spunând: „Aș vrea să avem împreună un Dialog. Acum este momentul potrivit?". (Când folosiți acest proces în propria relație, este important ca receptorul să răspundă cât mai rapid cu putință. Dacă acest lucru nu este posibil, fixați un moment în viitorul apropiat când veți fi disponibil, astfel încât partenerul să știe când va fi auzit.) Emițătorul semnalează că este pregătit spunând: „Acum sunt disponibil".

2. Emițătorul se exprimă pe scurt, transmițând mesaje simple, pe care își dorește ca receptorul să le audă. Mesajul ar trebui să înceapă cu „eu" și descrie gândurile sau sentimentele emițătorului. Prima oară când practicați acest exercițiu, alegeți un mesaj neutru și foarte simplu. Exemplu: „M-am trezit azi-dimineață cu o durere de gât și nu am avut chef să merg la lucru. M-am hotărât să rămân acasă".

3. Receptorul oglindește (parafrazează) enunțul, începând cu cuvintele: „Dacă am înțeles bine . . ." sau: „Dacă te-am auzit eu bine . . .". Exemplu: **„Dacă am înțeles bine,** te-ai trezit cu o durere de gât și, pentru că nu te simțeai bine, ai decis să rămâi acasă și să nu mergi la lucru. **Am înțeles bine?".** Emițătorul indică dacă

mesajul a fost sau nu a fost corect recepționat. Dacă răspunsul este „Da", treceți la pasul 4. Dacă răspunsul este „Nu", emițătorul explică ce s-a omis sau ce s-a adăugat la mesajul său, fără nicio urmă de critică. Receptorul oglindește emițătorul din nou. Acest schimb continuă până când emițătorul recunoaște că mesajul a fost recepționat așa cum a fost transmis.

4. După aceea, receptorul întreabă: „Mai vrei să spui ceva despre acest lucru?". Dacă emițătorul mai are ceva de spus, el transmite un mesaj suplimentar. Receptorul continuă să oglindească informațiile suplimentare și după aceea întreabă: „**Mai ai ceva de adăugat despre asta?**", până când emițătorul și-a încheiat mesajul (întrebarea: „Mai ai ceva de adăugat despre aceasta?" este importantă. Ea ajută emițătorul să își încheie șirul de gânduri și sentimente legate de primul enunț și împiedică receptorul să răspundă la un mesaj incomplet. Și întrucât se limitează la „ceva de adăugat despre *asta*", ea ajută emițătorul să își limiteze mesajul la *un* subiect, pe rând).

5. Când emițătorul a încheiat mesajul, receptorul sintetizează tot mesajul emițătorului cu această propoziție de preambul: „**Să văd dacă am înțeles tot**". Când receptorul își termină sinteza, întreabă: „**Am înțeles cum trebuie?**". Sinteza este importantă deoarece ajută receptorul să înțeleagă mai bine emițătorul și să priceapă logica celor spuse. Acest lucru este de ajutor pentru următorul pas, validarea. Când emițătorul indică faptul că întregul său mesaj a fost receptat corect, mergeți mai departe, la pasul 6.

6. Acum receptorul validează mesajul emițătorului începându-și enunțul cu cuvinte precum: „**Este firesc ceea ce spui, deoarece . . .**", „**Mi se pare firesc, având în vedere că tu . . .**" sau: „**Înțeleg ce vrei să spui . . .**". Exemplu: „Ce spui tu este absolut firesc. Având în vedere că te-a durut în gât și că te simțeai rău, înțeleg

de ce nu ai mers la lucru astăzi" (Acest răspuns indică faptul că receptorul înțelege logica mesajului rostit de emițător. Acesta este „adevărul" emițătorului. Receptorul nu trebuie să fie de acord cu emițătorul, dar este esențial ca receptorul să „priceapă" logica sau „adevărul" din experiența emițătorului.). Receptorul verifică dacă emițătorul se simte validat. Dacă da, atunci puteți merge mai departe, la pasul 7.

7. Emițătorul exprimă empatie începând cu următoarele fraze-trunchi: „**Pot să-mi imaginez că te-ai simți . . .**" sau: „**Îmi imaginez că te-ai simțit . . .**". Exemplu: „Pot să-mi imaginez că te-ai simțit frustrat că a trebuit să lipsești o zi de la lucru". Sentimentele sunt cel mai bine exprimate folosind un cuvânt, cum ar fi furios, supărat, fericit etc. Dacă folosiți mai mult decât un cuvânt, cum ar fi: „Nu ai chef să mergi la lucru", probabil exprimați un gând. După aceea, receptorul verifică exactitatea celor spuse întrebând: „**Așa te simți?**" sau: „**Am înțeles bine cum te simți?**" Dacă receptorul nu și-a imaginat întocmai sentimentul sau a perceput greșit cum a fost exprimat sentimentul, atunci emițătorul explică care este sentimentul despre care vorbește. Odată ce acel sentiment a fost corect identificat, receptorul întreabă: „**Mai e ceva de spus despre acest sentiment?**". Continuați procesul până când schimbul de replici este finalizat.

8. Când receptorul a parcurs toți acești trei pași – oglindirea, validarea și empatia ,– partenerii fac schimb de roluri. Noul emițător (receptorul de dinainte) poate răspunde la mesajul inițial al partenerului sau poate exprima un gând sau un sentiment care nu are legătură ce cele dinainte. Parcurgeți toți pașii, la fel ca înainte.

9. Folosiți Dialogul Imago în trei pași pentru a împărtăși cu partenerul ce a aflat fiecare despre sine însuși când a practicat Exercițiul 2, Rănile copilăriei. În timp ce ascultați, încercați să vizualizați frustrările sau suferința prin care a trecut partenerul

vostru în copilărie. Când vă va veni rândul să vorbiți, fragmentați-vă comentariile în enunțuri simple, ușor de memorat.

EXERCIȚIUL 9: DECIZIA DE A-ȘI LUA UN ANGAJAMENT

(*revedeți paginile 172-192*)

Timp alocat. Aproximativ 60-90 de minute.

Scop. Acest exercițiu are două scopuri: (1) el vă dă garanția că veți rămâne împreună cât timp lucrați aceste exerciții și (2) generează un sentiment de siguranță, care crește treptat nivelul vostru de intimitate.

Comentarii. Faceți acest exercițiu împreună.

Instrucțiuni

1. Imaginați-vă că relația voastră este reprezentată printr-un dreptunghi cu laturile perforate. Spațiile libere sunt „porțile voastre de ieșire", pe care eu le înțeleg ca fiind toate modurile nepotrivite prin care căutați siguranță, vă satisfaceți nevoile sau pompați energia în afara relației voastre. În esență, folosiți o astfel de poartă de ieșire pentru a vă exterioriza sentimentele, în loc să discutați despre ele împreună cu partenerul vostru.

Fiecare dintre cele patru colțuri ale dreptunghiului este o ieșire catastrofică – suicidul, divorțul (sau separarea), crima și nebunia. Analizați-vă gândurile și sentimentele ca să înțelegeți dacă aveți de gând să părăsiți relația printr-unul dintre aceste colțuri. Dacă da, vă îndemn să luați acum decizia de a le închide pentru cât timp lucrați amândoi la punerea în practică a acestor exerciții. Dacă nu puteți lua această decizie, atunci vă îndemn să apelați la un specialist în Terapia Imago și să începeți terapia. (Consultați www.HarvilleHendrix.com pentru a identifica un terapeut în

apropierea dumneavoastră. Dacă nu puteți găsi un specialist în Terapia Relațională Imago, găsiți un psiholog specializat în terapia de cuplu care activează zona în care locuiți).

2. Scoateți din caietele voastre de notițe patru coli de hârtie, câte două pentru fiecare. Pe prima foaie notați o listă cuprinzătoare, care să conțină porțile voastre obișnuite de ieșire. Aceste ieșiri obișnuite sunt lucruri pe care le faceți în mod curent, cum ar fi să reacționați exagerat, să rămâneți peste program la locul de muncă, să petreceți prea mult timp cu copiii – orice faceți în special pentru a evita să fiți în preajma partenerului (vezi p. 183 pentru o listă mai cuprinzătoare).

3. Folosind tehnica oglindirii descrisă în cadrul Exercițiului 8, consacrat Dialogului Imago, împărtășiți pe rând lista ieșirilor la care recurgeți. (Nu trebuie neapărat să parcurgeți toți pașii indicați în Dialogul Imago, ci doar partea despre oglindire). Exemplu:

Partenerul A: Îmi dau seama că îmi iau de lucru acasă în weekend și că fac acest lucru deoarece mă tem să îmi petrec timpul cu tine și să nu intrăm în conflict.

Partenerul B: Crezi că îți aduci de lucru acasă deoarece te temi să îți petreci timpul cu mine. Am înțeles corect?

Partenerul A: Nu în totalitate. Spuneam că, după părerea mea, unul dintre motivele pentru care îmi aduc de lucru acasă de la birou este să evit să îmi petrec timpul cu tine deoarece de obicei intrăm în conflict, iar acest lucru este neplăcut pentru mine. Mai am și alte motive.

Partenerul B: În regulă. Vrei să spui că unul dintre motivele pentru care lucrezi acasă în weekend este ca să petreci mai puțin timp cu mine, deoarece avem obiceiul să

intrăm în conflict, iar acest lucru este neplăcut pentru tine. Și mai ai și alte motive. De data asta am înțeles bine?

Partenerul A: Da, ai înțeles corect ce ți-am spus.

4. Acum, folosind propria voastră listă, bifați acele porți de ieșire pe care sunteți dispus să le eliminați sau la care să recurgeți mai rar în prezent. Puneți un „X" în dreptul celor pe care v-ar fi greu să le schimbați.

5. Transcrieți următorul pact și completați spațiile libere: „Începând din această săptămână (adăugați data), în loc să-mi aduc de lucru acasă, sunt de acord să te rog să avem un dialog ca să discutăm despre motivul pentru care lucrez în weekenduri și despre frica mea de a nu intra în conflict cu tine".

Notă. Este important să stați de vorbă despre frica din spatele porții voastre de ieșire. În mod paradoxal, faptul că stați de vorbă despre frica voastră în climatul de siguranță oferit de Dialogul Imago vă închide ieșirea. După ce veți discuta despre sentimentele voastre, s-ar putea să fie important, de asemenea, să închideți o poartă de ieșire, dacă aceasta pompează în afară energia care aparține relației voastre.

EXERCIȚIUL 10: REROMANTIZAREA

(*revedeți Capitolul 8*)

Timp alocat. Aproximativ 60 de minute.

Scop. Prin împărtășirea unor informații concrete despre ce vă face plăcere și fiind de acord să-i faceți plăcere partenerului vostru în mod regulat, substanțial, vă puteți transforma relația într-o zonă de siguranță.

Comentarii: Puteţi să urmaţi paşii 1-3 separat, dacă doriţi. Parcurgeţi împreună paşii rămaşi.

Instrucţiuni

1.Primul pas din acest proces este să identificaţi lucrurile pe care partenerul vostru deja le face şi care vă fac plăcere. Scoateţi câteva foi de hârtie şi completaţi această frază în cât mai multe moduri cu putinţă, exprimaţi-vă concret şi pozitiv şi concentrându-vă pe acele aspecte care se petrec cu o anumită regularitate: *Simt că sunt iubit şi cineva are grijă de mine când tu . . .*

Exemple:

- îmi umpli ceaşca de cafea când este goală.
- mă laşi să citesc prima pagină a ziarului.
- mă săruţi înainte de a ieşi pe uşă.
- îmi telefonezi de la serviciu doar ca să stăm de vorbă.
- îmi spui ce lucruri importante se petrec în viaţa ta.
- îmi masezi spatele.
- îmi spui că mă iubeşti.
- mă întrebi dacă vreau să-mi iei ceva bun de la magazin.
- îmi faci cadouri-surpriză.
- stai cuibărit lângă mine când ne uităm la televizor.
- mă asculţi când sunt supărat(ă).
- te consulţi cu mine mai întâi înainte să îţi faci planuri.
- te rogi alături de mine şi pentru mine.
- pregăteşti o masă specială în serile de duminică.
- vrei să faci dragoste cu mine.
- îmi faci complimente pentru felul în care arăt.

2. Acum aduceți-vă aminte de etapa romantică a relației voastre. Mai există în relația voastră de acum vreunul dintre acele comportamente care să emane iubire și grijă protectoare și pe care obișnuiați să le manifestați unul față de celălalt? Încă o dată, veți scoate coli de hârtie separate, pe care veți completa această frază: *Altădată simțeam că sunt iubită și cuiva îi păsa de mine când tu . . .*

Exemple:

- îmi trimiteai scrisori de iubire.
- îmi aduceai flori.
- mă țineai de mână când ne plimbam.
- îmi șopteai la ureche cuvinte seducătoare.
- mă sunai ca să-mi spui cât de mult mă iubești.
- pregăteai ceva special pentru cina noastră.
- stăteai treaz până noaptea târziu ca să vorbim și să facem dragoste.
- făceam dragoste mai mult de o dată pe zi.
- mă sărutai când ieșeai pe ușă și mă îmbrățișai când veneai acasă.

3. Acum gândiți-vă la câteva comportamente iubitoare și grijulii pe care vi le-ați dorit întotdeauna din partea partenerului, dar pe care le-ați cerut niciodată. Ele pot izvorî din viziunea pe care o aveți despre perechea perfectă sau din experiența voastră anterioară (totuși, ele nu ar trebui să se refere la activități care în prezent sunt o sursă de conflict). Ele ar putea fi fantezii extrem de intime. De câte ori este posibil, cuantificați-vă cererea. Completați această frază: *Mi-aș dori de la tine . . .*

Exemple:

- să mă masezi timp de treizeci de minute fără oprire.
- să faci duș împreună cu mine.
- să-mi cumperi bijuterii de argint în chip de surpriză
- să plecăm în drumeție de trei ori în fiecare vară.
- să dormim dezbrăcați.
- să iei brunch-ul în oraș cu mine o dată pe lună.
- să îmi citești o carte în vacanța de Crăciun.
- să luăm masa de seară pe terasa casei.

4. Acum combinați toate cele trei liste și specificați cât de important este pentru voi fiecare comportament grijuliu și protector, notând o cifră de la 1 la 5 în dreptul fiecărei cereri. Un „1" semnalează că este „foarte important"; un „5" semnalează că „nu este atât de important".

5. Faceți schimb de liste. Analizați listele partenerului vostru și bifați dorințele pe care nu doriți să le îndepliniți în acest moment (asigurați-vă că sunteți dispus să le îndepliniți toate dorințele bifate). Începând cu ziua de mâine, propuneți-vă să manifestați cel puțin două comportamente grijulii în fiecare zi; în următoarele două luni, începând cu cele care vi se par cel mai ușor de realizat. Adăugați mai multe cereri pe lista voastră, pe măsură ce vă trec prin minte. Când partenerul vostru manifestă un comportament grijuliu față de dumneavoastră, fiți recunoscători adresându-i un comentariu apreciativ. După cum vă amintiți din Capitolul 8, aceste comportamente iubitoare sunt daruri care, nu obligații. Îndepliniți-le indiferent ce simțiți față de partenerul vostru și indiferent câte comportamente grijulii vă dăruiește partenerul.

6. Indiferent dacă voi sau partenerul sunteți reticenți față de acest exercițiu, continuați să manifestați comportamente grijulii până când această rezistență va fi învinsă (citiți paginile 205-210 pentru o explicație a fricii de plăcere).

EXERCIȚIUL 11: LISTA CU SURPRIZE

(revedeți paginile 203-210)

Timp alocat. Aproximativ 15-20 de minute.

Scop. Scopul acestui exercițiu este să îmbunătățească acele comportamente plină de grijă de la Exercițiul 10, aducând în plus senzația de plăcere neanticipată pe lângă sentimentele voastre de siguranță și legătură afectivă.

Comentarii. Acest trebuie făcut separat și trebuie să rămână secret față de partenerul vostru.

Instrucțiuni

1. Faceți o listă care să includă acele lucruri pe care le-ați putea face pentru partenerul vostru și care i-ar plăcea în mod deosebit. Nu le scrieți la întâmplare. Întocmiți această listă aducându-vă aminte de lucrurile care i-au făcut plăcere partenerului vostru în trecut sau bazându-vă pe anumite indicii și comentarii pe care le-a făcut partenerul. Deveniți detectiv și căutați cu atenție să descoperiți dorințele și visurile secrete ale partenerului. Păstrați întotdeauna ascunsă lista voastră de ochii partenerului.

2. Alegeți un punct de pe listă și surprindeți-vă partenerul împlinindu-i dorința săptămâna aceasta. Asigurați-vă că faceți asta cel puțin o dată pe săptămână și în momente alese aleatoriu, astfel încât partenerului vostru să-i fie greu să anticipeze surpriza.

3. Notați undeva data la care când i-ați făcut fiecare surpriză.

4. Pe o altă foaie de hârtie, notați și consemnați datele la care ați primit surprize din partea partenerului vostru. Mulțumiți-i partenerului pentru faptul că v-a luat prin surprindere cu darul său.

EXERCIȚIUL 12: LISTA ACTIVITĂȚILOR DISTRACTIVE

(revedeți paginile 204-205)

Timp alocat. Aproximativ 20-30 de minute.

Scop. Acest exercițiu este conceput să amplifice legătura voastră afectivă și să vă întărească sentimentele de siguranță și plăcere.

Comentarii. Faceți împreună acest exercițiu.

Instrucțiuni

1. Scrieți liste separate cu activități distractive și palpitante pe care v-ați dori să le realizați împreună cu partenerul. Acestea ar trebui să includă experiențe directe și orice contact fizic care vă face plăcere din punct de vedere fizic. Exemple: tenis, dans, *wrestling*, să faceți duș împreună, sex, masaj, gâdilat, să săriți coarda împreună, mers pe bicicletă.

2. Faceți schimb de liste și alcătuiți pe baza lor cea de-a treia listă, care să combine toate sugestiile voastre.

3. Alegeți o activitate de pe listă și practicați-o în fiecare săptămână.

4. S-ar putea să manifestați o anumită rezistență în a lua parte la astfel de activități exuberante, copilărești – în special dacă aveți o relație tensionată. Totuși este important să faceți acest exercițiu. Împotriviți-vă tendinței voastre naturale și experimentați senzația de a vă întoarce pentru scurt timp în vremea copilăriei.

EXERCIȚIUL 13: INUNDAREA POZITIVĂ

(*revedeți Capitolul 11*)

Timp alocat. Aproximativ 45 de minute.

Scop. Acest exercițiu vă va ajuta pe voi și pe partenerul vostru să experimentați intensitatea emoțională atașată unor caracteristici fizice, trăsături și comportamente specifice pe care le prețuiți și îndrăgiți. Faptul că vorbiți cu însuflețire despre latura pozitivă are, de asemenea, efectul de a vă reduce sensibilitatea față de comentariile negative care sunt rostite cu patos.

Comentarii. Folosiți primele 30 de minute lucrând singur la alcătuirea listelor voastre și apoi faceți exercițiul împreună.

Instrucțiuni

1. Scoateți două coli de hârtie, câte una pentru fiecare. Împărțiți una din cele două foi în patru coloane. Scrieți următoarele patru titluri: „Trăsături fizice", „Trăsături de caracter", „Comportamente", „Afirmații generale". În continuare, sub coloanele respective scrieți trăsăturile fizice pe care le apreciați la partenerul vostru, trăsăturile de caracter pozitive pe care le îndrăgiți, comportamentele pe care le-a manifestat partenerul vostru și pe care le apreciați și exprimări afectuoase cu caracter general, cum ar fi: „Te iubesc", „Nu pot să cred că m-am căsătorit cu o persoană atât de minunată ca tine!".

2. Unul din voi doi stă așezat pe un scaun, în timp ce celălalt înconjoară scaunul, rostind cuvintele pe care le-a scris pe foaia de hârtie. Alocați în jur de un minut fiecărei coloane de pe foaia de hârtie și creșteți intensitatea vocii în timp ce treceți de la o coloană la alta. Când ați ajuns la coloana care include afirmațiile cu caracter general, săriți în sus, așa încât să vă desprindeți picioarele de podea.

3. Scoateți alte două coli de hârtie și împărțiți spațiul trasând liniile exact cum ați procedat înainte, incluzând aceleași titluri de coloane. De data aceasta, fiecare dintre voi întocmește o listă cu laudele pe care i-ar plăcea să le audă de la partener. De exemplu: „Spune-mi că am picioare lungi și frumoase", „Spune-mi că sunt un prieten de nădejde", „Spune-mi că mă descurc de minune cu felul în care țin gospodăria", „Spune-mi că sunt un părinte răbdător, iubitor". „Spune-mi că îți place să-mi atingi pielea", „Spune-mi că îți place să mă vezi dezbrăcat(ă)", „Spune-mi că sunt cel mai bun partener pe care l-ai avut vreodată", „Spune-mi cât de norocos ești că mă ai".

4. Repetați exercițiul și schimbați rolurile, celălalt stând pe scaun în timp ce partenerul înconjoară scaunul și pe rând faceți exercițiul inundării pozitive cu aceste noi liste de laude. Încheiați exercițiul cu o îmbrățișare strânsă. Lăsați sinele vostru să simtă toate sentimentele profunde pe care le trezește acest exercițiu.

5. Discutați cu partenerul vostru despre ce a însemnat exercițiul pentru voi, folosind Dialogul Imago.

6. Repetați acest exercițiu o dată pe săptămână, timp de patru săptămâni. După faceți-vă obiceiul de a practica inundarea pozitivă a partenerului timp de câteva clipe în fiecare zi.

EXERCIȚIUL 14: DIALOGUL CERERII DE SCHIMBARE A COMPORTAMENTULUI

(*revedeți Capitolul 10*)

Timp alocat. Aproximativ 60-90 de minute.

Scop. Scopul acestui exercițiu este să le pună celor doi parteneri la dispoziție mai multe informații cu privire la cele mai profunde nevoi ale lor și să le ofere oportunitatea de a-și schimba compor-

tamentul pentru a satisface aceste nevoi. Pe măsură ce veți reuși să vă învingeți rezistența la schimbare, partenerul vostru se va vindeca din punct de vedere emoțional, iar dumneavoastră vă veți reîntregi și veți deveni mai iubitor.

Comentarii. Acesta este un exercițiu foarte important. Recomandarea mea este să-i acordați cea mai mare prioritate.

Instrucțiuni

1. Primul pas în parcurgerea acestui exercițiu este să identificați dorințele din spatele propriilor frustrări. Pe o foaie de hârtie separată, fiecare dintre voi doi scrie o listă cuprinzătoare a tuturor lucrurilor care vă deranjează la partener. Ce face partenerul vostru încât ajungeți să deveniți mânios, supărat, temător, suspicios, ofensat, jignit sau plin de amărăciune? După ce alcătuiți lista de comportamente care vă produc frustrare și de sentimente care însoțesc o asemenea stare de spirit, încercați să vedeți dacă vă amintiți ce ați simțit în această privință când erați copil. Iată un exemplu:

Lista lui Jenny

Nu îmi place când tu . . .

- conduci cu viteză prea mare. Mi se face frică.
- pleci de acasă fără să-mi spui unde mergi. Mă simt părăsită.
- mă critici în fața copiilor. Mi-e rușine.
- îmi subminezi autoritatea în fața copiilor. Mă simt umilită.
- citești ziarul când suntem la masă. Simt că sunt ignorată și fără importanță.
- îmi faci observații pe un ton glumeț în fața prietenilor. Îmi este rușine.

- nu ești atent la ce spun eu. Simt că mă ignori.
- pleci din calea mea când sunt supărată sau plâng. Mă simt abandonată.
- mă critici pentru că sunt indecisă. Mă faci să mă simt vinovată.
- mă critici pentru că nu am grijă cum trebuie de treburile casei. Mi-e rușine.
- continui să subliniezi că tu aduci mai mulți bani în casă decât mine. Mă faci să-mi fie rușine.

2. Scoateți a doua foaie de hârtie și scrieți o listă care să includă fiecare dorință generală care se află în spatele fiecăreia dintre frustrările voastre. Lăsați câteva rânduri libere după fiecare dorință. Nu scrieți pe hârtie care este frustrarea, ci doar dorința. (Acest lucru este necesar, deoarece această a doua foaie de hârtie o veți arăta partenerului vostru.)

Exemplu:

Dorința generală (corespunde primei frustrări menționate mai sus): Mi-ar plăcea să mă simt în siguranță și relaxat(ă) atunci când conduci.

3. Sub fiecare dorință generală scrieți trei cerințe concrete, fiecare dintre ele având potențialul de a vă ajuta să vă satisfaceți acea dorință. Este important ca cerințele voastre să fie formulate pozitiv și să descrie un comportament concret, care poate fi pus în practică. Amintiți-vă de acronimul CMCRRF. Fiecare comportament trebuie să fie concret, cuantificabil, realizabil, relevant și limitat în timp. După aceea, rugați-vă partenerul să vă dea în dar una dintre cerințele voastre.

Exemple:

Dorință generală: Aș vrea să mă simt în siguranță și relaxat(ă) atunci când conduci.

Cerința concretă 1: În următoarea lună de zile, când vei conduce mașina, mi-aș dori să respecți limita de viteză. În cazul în care condițiile de rulare pe șosea sunt proaste, mi-ar plăcea să conduci chiar mai încet.

Cerința concretă 2: În următoarele două săptămâni, înainte să ne urcăm în mașină, spune-mi că vei conduce încadrându-te în limita de viteză admisă și îmbrățișează-mă.

Cerința concretă 3: De două ori săptămâna viitoare, vorbește cu mine timp de 15 minute și întreabă-mă cum mă simt când conduci mașina și depășești limita admisă de viteză și ajută-mă să fac legătura dintre frica mea și copilărie.

Dorință generală: Mi-aș dori să mă liniștești întotdeauna când sunt supărată.

Cerința concretă 1: În următoarea lună de zile, când îți voi spune că sunt supărată, mi-ar plăcea să mă îmbrățișezi și să-mi acorzi toată atenția ta pentru cinci minute.

Cerința concretă 2: Săptămâna aceasta mi-ar plăcea să mă însoțești de două ori într-o plimbare, după masa de seară, ca să putem vorbi fără să fim întrerupți.

Cerința concretă 3: Săptămâna aceasta, de fiecare dată când îți voi spune că sunt supărată, mi-ar plăcea să te uiți direct în ochii mei, să mă asculți cu atenție și să oglindești ce spun.

Observați că aceste cerințe se referă la comportamente concrete, pozitive. Următoarea cerință nu este un exemplu edificator, întrucât nu este concretă.

Cerință vagă: Mi-aș dori să fii mai atent.

Ar trebui să fie transcrisă din nou, pentru a deveni mai explicită:

Cerință concretă: În următoarele două săptămâni, mi-ar plăcea să-mi dai o îmbrățișare tandră îndată ce sosești acasă de la slujbă și să mă ții strâns în brațe timp de un minut.

Această cerință care urmează nu este un exemplu edificator, întrucât este negativă:

Cerință negativă: Mi-aș dori să nu mai strigi la mine când ești supărat.

Ar trebui retranscrisă, așa încât să descrie un comportament pozitiv:

Cerință pozitivă: În următoarea lună de zile, când ești supărat pe mine mi-ar plăcea să îmi ceri ce vrei pe un ton normal. Formulează-mi o cerință concretă, finalizabilă și pozitivă.

4. Faceți schimb de liste între voi doi cu cea de-a doua listă (cea care cuprinde înșiruirea dorințelor și cerințelor, dar nu cea a frustrărilor). Folosiți-vă aptitudinile de comunicare pentru a clarifica fiecare dorință și cerință, astfel încât să fie clar înțeleasă, recurgând la comportamente CMCRRF. Retranscrieți cererea, dacă este necesar, astfel încât partenerul să știe exact ce gen de comportament vă doriți, cât de des vi-l doriți, cât de mult să dureze și când vă doriți să îl manifeste față de voi.

5. Luați-vă înapoi lista și ierarhizați cerințele în partea stângă a paginii, numerotându-le cu o cifră de la 1 la 10, care să indice

importanța relativă pentru dumneavoastră, unde 1 înseamnă „foarte importantă", iar 5, „nu foarte importantă:

6. Faceți schimb de liste între voi încă o dată, astfel încât să aveți acum în față lista cu cerințele partenerului vostru și atribuiți o cifră de la 1 la 5 fiecăreia dintre cerințele lui, notându-le în partea dreaptă a paginii, indicând astfel cât de greu v-ar putea fi să satisfaceți fiecare cerință, „1" indicând „foarte greu", iar „5", „deloc greu".

7. Păstrați lista partenerului vostru. Începând de astăzi, aveți oportunitatea de a satisface, în fiecare săptămână, trei sau patru dintre cele mai ușoare cerințe ale partenerului. Amintiți-vă faptul că aceste comportamente sunt daruri. Indiferent ce sentimente aveți și indiferent cât de multe schimbări face partenerul vostru, efectuați cel puțin trei sau patru schimbări de comportament săptămânal. (Pe măsură ce trece timpul, vă îndemn să adăugați mai multe cerințe la lista voastră).

EXERCIȚIUL 15: EXERCIȚIUL ÎMBRĂȚIȘĂRII

(revedeți paginile 284-288)

Timp alocat. Aproximativ 30 de minute.

Scop. Acest exercițiu este conceput să adâncească nivelul de empatie și de conectare cu partenerul vostru. Ar putea, de asemenea, să vă dea ocazia să reexperimentați și să eliberați suferința sau tristețea acumulată încă din perioada copilăriei.

Comentarii. Găsiți un loc unde puteți sta jos confortabil timp de 15 minute. (S-ar putea să doriți să stați sprijinit.) După aceea, pe rând, țineți-vă în brațe și urmați instrucțiunile de mai jos. Persoana care este ținută în brațe își ține capul în dreptul inimii partenerului. Fiți conștient de propria voastră experiență de a îmbrățișa și de a fi îmbrățișat în acest fel.

Notă. Acesta nu este ceea ce se cheamă un „exercițiu de regresie". Fiecare dintre voi va vorbi ca un adult, nu ca un copil mic.

Instrucțiuni

Decideți cine va fi susținătorul și cine va fi susținut. Găsiți o poziție confortabilă, ținând capul persoanei care este susținută aproape de inima susținătorului.

1. Cel care ține în brațe începe exercițiul adresând cererea: „Povestește-mi despre suferința și frustrarea pe care le simțeai în copilărie". Persoana care este îmbrățișată vorbește despre experiențele sale timpurii, traumatizante. După fiecare câteva propoziții, cel care ține în brațe oglindește cuvintele partenerului. (Dacă persoana care este ținută în brațe nu își amintește nicio suferință din copilărie, atunci poate vorbi despre orice suferință pricinuită de o relație, în afara celei actuale.) Dacă persoana care este ținută în brațe plânge sau suspină, partenerul încurajează aceste sentimente și le oglindește. „Trebuie să te fi simțit atât de trist(ă)." „Ai trecut prin atât de multă suferință." „Înțeleg cât de mult te-a durut." „Lacrimile tale mă fac să vreau să plâng și eu."

2. Odată ce amintirile au luat sfârșit, susținătorul spune: „Care a fost partea cea mai proastă a faptului că . . .?". Partenerul răspunde: „Partea cea mai proastă a fost . . .".Susținătorul ascultă plin de empatie și apoi spune: „Îți mulțumesc că mi-ai povestit toate astea". Persoana care este îmbrățișată spune: „Îți mulțumesc că m-ai ascultat".

3. Faceți schimb de roluri și repetați exercițiul.

4. Scrieți pe hârtie despre suferința și trauma voastră și despre suferința și trauma partenerului vostru. În zilele următoare, amintiți-vă de experiențele timpurii ale partenerului și vizualizați rănile suferite de partenerul vostru când era copil.

EXERCIŢIUL 16: RECUNOAŞTEREA ŞI ELIMINAREA NEGATIVISMULUI

(revedeţi Capitolul 11)

Timp alocat. Aproximativ 45 de minute.

Scop. Acest exerciţiu vă va ajuta să aduceţi mai multă siguranţă şi pasiune în relaţia voastră, ajutându-vă să vă eliberaţi de gândurile şi comportamentele negative faţă de partenerul vostru şi să le înlocuiţi cu gânduri şi comportamente pline de iubire.

Comentarii. Când vă concentraţi atenţia asupra trăsăturilor negative ale partenerului vostru, aveţi tendinţa să treceţi cu vederea trăsăturile pozitive. Dacă faceţi un pas mai departe şi vă criticaţi partenerul pentru aceste trăsături negative, partenerul devine defensiv şi ar putea să treacă la atac. Acest climat negativ se autoalimentează ne. Acest exerciţiu întoarce situaţia la 180 de grade. El vă concentrează atenţia asupra trăsăturilor pozitive ale partenerului şi vă încurajează să îl lăudaţi mai des. Rezultatul? Începeţi să aveţi sentimente mult mai pozitive unul faţă de celălalt şi vă trataţi cu mai multă dragoste şi respect. De asemenea, climatul pozitiv se autoalimentează. Primeşti obiectul atenţiei tale.

Instrucţiuni

Faceţi acest exerciţiu separat şi după aceea, folosind Dialogul Imago, discutaţi despre ce aţi aflat propria persoană. Lucraţi singur până la punctul 5. Apoi, propuneţi-i partenerului să ia parte la un dialog, pentru a pune în practică punctul 6. Parcurgeţi singur paşii rămaşi, la o dată ulterioară. Este important să urmaţi instrucţiunile exact aşa cum sunt formulate.

1. Scoateţi câteva coli de hârtie liniate. Gândiţi-vă la toate cuvintele negative pe care le folosiţi pentru a vă descrie partenerul. Includeţi cuvinte neplăcute pe care le-aţi rostit într-o situaţie

tensionată, sau ocazii în care ați gândit lucruri urâte despre partenerul vostru, dar nu le-ați rostit cu voce tare. Scrieți aceste cuvinte pe o coloană, în partea stângă a foii voastre de hârtie: un cuvânt sau o sintagmă la fiecare al doilea rând. (În acest fel, rămâne spațiu pentru a scrie o frază sau două sub fiecare trăsătură).

2. Amintiți-vă un comportament pe care partenerul vostru l-a manifestat și care ilustrează fiecare cuvânt sau sintagmă negativă. Scrieți-le lângă acel cuvânt. Iată un exemplu:

Trăsătură negativă	**Comportament aferent**
Întotdeauna întârzie.	Seara trecută, s-a întors târziu acasă.
Neglijentă	A uitat să-mi aducă un dar de ziua mea.
Vrea să controleze totul.	Se așteaptă ca întotdeauna lucrurile să iasă cum vrea ea. Ne uităm doar la filmele pe care ea vrea să le vadă.

3. Citiți-vă cu atenție lista și încercuiți trăsătura care vă deranjează cel mai mult.

4. Alcătuiți o altă listă a trăsăturilor și comportamentelor pozitive ale partenerului vostru. Așterneți pe hârtie tot atât de multe trăsături pozitive pe cât de multe trăsături negative ați scris înainte.

Exemplu:

Trăsătură pozitivă	**Comportament aferent**
Generoasă	Ieri a dus-o la medic, cu mașina, pe vecina noastră mai în vârstă.
Amuzantă	Când am ieșit să luăm masa în oraș cu niște prieteni, i-a făcut pe toți să râdă cu gura până la urechi.
Harnică	Weekendul trecut a zugrăvit ambele dormitoare.

5. Întoarceți-vă la lista voastră cu observații critice. Uitați-vă la primul comportament negativ menționat. Închideți ochii și imaginați-vă cum partenerul vostru își manifestă acel comportament. Când l-ați identificat limpede în minte, renunțați la respectiva imagine și aduceți-vă aminte de un comportament pozitiv pe care l-a manifestat partenerul vostru și care vă face plăcere. (Uitați-vă pe lista voastră de trăsături pozitive, pentru sugestii). Mențineți imaginea pozitivă în minte și observați ce simțiți. Procedați la fel cu toate cuvintele negative de pe lista voastră.

6. Folosiți Dialogul Imago pentru a sta de vorbă cu partenerul vostru despre ce ați aflat despre voi înșivă în timpul exercițiului. (Acesta nu este momentul potrivit pentru a discuta despre ce nu vă place la partenerul vostru. Împărtășiți descoperirile despre sine).

7. În următoarele câteva zile, când veți avea un gând negativ despre ceva ce a făcut partenerul vostru, eliminați-l și gândiți-vă la ceva din ce a făcut el și care vă face plăcere.

8. În următoarele câteva zile, vorbiți-i partenerului doar despre lucrurile pozitive pe care el le-a făcut și pe care le apreciați. Dacă vă trece prin minte un gând negativ sau o amintire negativă, lăsați-le să dispară.

9. Când partenerul vostru face sau spune ceva ce ați fi vrut să nu facă sau să nu spună, abțineți-vă de la critici. În schimb, recurgeți la dialogul Cererii de Schimbare a Comportamentului (Exercițiul 14, de mai sus) pentru a formula o cerință pentru o schimbare pozitivă de comportament.

EXERCIȚIUL 17: INTEGRAREA SINELUI

(*revedeți Capitolul 2*)

Timp alocat. Aproximativ 15-30 de minute.

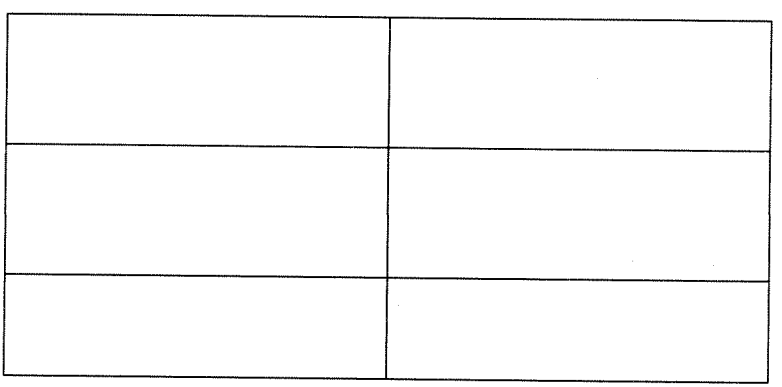
Scop. Scopul acestui exercițiu este să integreze unele aspecte ale sinelui vostru respins, ale sinelui vostru fals și al sinelui pierdut, făcându-vă mai conștient de plenitudinea voastră originară.

Comentarii. Deoarece ați executat cu meticulozitate aceste exerciții timp de câteva săptămâni, v-ați amplificat perspectiva propriului sentiment de sine, erodând sinele vostru fals, integrând sinele vostru respins și recâștigându-vă sinele pierdut. Acest exercițiu este conceput să vă ajute să deveniți mai conștient de aceste schimbări. Puteți să puneți în aplicare exercițiul separat sau împreună.

Instrucțiuni

1. Scoateți o foaie de hârtie și trasați o linie verticală pe mijloc.

2. Trasați două linii orizontale de-a latul paginii de hârtie, astfel încât foaia să fie împărțită pe orizontală în trei diviziuni. Foaia voastră de hârtie ar trebui să fie acum împărțită în șase casete egale, după cum se vede în figura de mai jos.



3. Răsfoiți caietul dumneavoastră de notițe până când veți găsi răspunsul la Aprofundarea propriului Imago (Exercițiul 3) și Profilul Partenerului (Exercițiul 6). În caseta de sus din stânga a colii de hârtie listați trăsăturile negative predominante ale per-

soanelor care au avut grijă de voi în copilărie și ale partenerului vostru. Etichetați aceste trăsături scriind în dreptul lor „Sinele meu respins". Gândiți-vă în ce măsură aceste trăsături negative sunt valabile în cazul vostru. V-a spus cineva – îndeosebi partenerul vostru – că dețineți aceste trăsături? Pentru moment, presupuneți că aceste trăsături sunt definitorii pentru profilul vostru. Cum v-ați simți sau cum v-ați comporta dacă nu ați avea aceste trăsături? Scrieți o descriere a persoanei care ați fi dacă nu ați avea aceste trăsături negative, în caseta din partea de sus din dreapta a foii voastre de hârtie. Scrieți-le sub forma unor enunțuri scurte, pozitive, care încep cu pronumele „eu". De exemplu: „Eu sunt o persoană caldă." „Eu sunt o persoană responsabilă." „Eu sunt o persoană care emană iubire protectoare."

4. În caseta de la mijloc, din stânga foii, enumerați trăsăturile pozitive ale celor care au avut grijă de voi în copilărie și trăsăturile pozitive ale partenerului vostru. Este posibil ca unele dintre aceste trăsături pozitive să fie o descriere a sinelui vostru pierdut, a unor părți din voi înșivă pe care le-ați refulat în copilărie. Etichetați această casetă prin sintagma „Sinele meu pierdut". Uitați-vă la această casetă și întrebați-vă dacă ați fost vreodată rugat de partenerul vostru sau de către o altă persoană importantă pentru voi să vă dezvoltați aceste trăsături. Presupunând că acestea reprezintă aspecte refulate din voi înșivă, cum v-ați comporta sau cum ar fi dacă ați avea aceste trăsături? Scrieți răspunsurile în caseta din mijloc, în partea dreaptă a foii. Încă o dată, folosiți enunțuri simple, pozitive, formulate la timpul prezent: „Eu sunt o fire artistică." „Eu sunt spiritual(ă)." „Eu sunt o persoană conștiincioasă." „Eu sunt o persoană ingenioasă."

5. Gândiți-vă la trăsăturile pe care ați fost nevoit să le dezvoltați pentru a câștiga sau a păstra iubirea părinților voștri și gândiți-vă la genul de lucruri pe care le faceți astăzi în încercarea de

a convinge oamenii să vă iubească. Enumerați aceste trăsături în caseta de jos, din stânga foii voastre. (Exemple: „Eu încerc să fiu perfectă". „Eu sunt maleabil(ă)." „Eu sunt foarte responsabil(ă)." „Eu fac întotdeauna eforturi să le fiu pe plac celorlalți." „Eu nu îmi manifest mânia.") Etichetați toate acestea cu sintagma „Sinele meu fals". Gândiți-vă cum ați putea fi și cum v-ați comporta, dacă v-ați elibera de asemenea trăsături caracteristice adaptive. Listați aceste trăsături și comportamente în caseta de jos, din partea dreaptă a foii voastre de hârtie. Folosiți enunțuri simple, pozitive: „Eu sunt asertiv(ă)", „Eu îmi pot manifesta mânia", „Eu pot să mă relaxez și nu e nevoie să fac eforturi pentru a fi perfect(ă)".

6. Deasupra celor trei casete din partea dreaptă a paginii, scrieți cuvintele: „Sinele meu adevărat". Aceste trei casete din partea dreaptă reprezintă descrierea adevăratului vostru potențial. Citiți această descriere o dată pe săptămână. În timp ce o citiți, observați zonele în care descrierea nu se suprapune cu realitatea actuală. Vizualizați că vă schimbați, astfel încât descrierea să fie valabilă.

EXERCIȚIUL 18: VIZUALIZAREA IUBIRII

Timp alocat. Un minut, de trei ori în fiecare zi.

Scop. Acest exercițiu folosește forța vizualizării pentru a amplifica schimbările pozitive pe care le-ați făcut în relația voastră.

Comentarii. Acest exercițiu va deveni o meditație zilnică.

Instrucțiuni

1. De trei ori, în fiecare zi, faceți următorul exercițiu: Închideți ochii, inspirați adânc de câteva ori și vizualizați figura partenerului vostru. Treptat, limpeziți imaginea acestuia până când îl percepeți ca pe o ființă completă, spirituală, care a fost rănită în moduri despre care acum ați ajuns să știți multe. Păstrați în minte

această imagine și închipuiți-vă că iubirea voastră vindecă rănile partenerului.

2. Vizualizați cum energia iubirii pe care i-o trimiteți în dar partenerului vostru se întoarce la voi și vă vindecă rănile. Imaginați-vă că această energie circulă de la unul la celălalt, într-o continuă pendulare. După ce s-a scurs un minut, deschideți ochii și continuați-vă activitățile.

ÎN CĂUTAREA AJUTORULUI SPECIALIZAT

Poate că unii dintre dumneavoastră vor dori să aprofundeze cunoştinţele pe care le-au dobândit legate de propria lor relaţie şi să îşi dezvolte aptitudini suplimentare, lucrând cu un specialist în terapia de cuplu. Din fericire, terapia de cuplu a reuşit să înlăture cu brio stigmatul care i se aplicase pe nedrept la începuturile sale. Cu ceva timp în urmă, doar persoanele care se confruntau cu o grea suferinţă sau care dădeau dovadă de mult curaj se înscriau la şedinţele de consiliere pentru cupluri. Acum, tot mai multe cupluri iau decizia să caute ajutor înainte să se producă un rău iremediabil. Aceşti oameni îşi doresc să trăiască o viaţă mai bună şi îşi dau seama că nimic nu este mai important pentru ei decât relaţia lor de iubire esenţială. Ei manifestă o atitudine sănătoasă, conform căreia frecventarea unui terapeut nu este cu nimic diferit de frecventarea cursurilor oricărui profesor priceput: întotdeauna înveţi mat repede şi mai bine dacă beneficiezi de supravegherea unui expert.

Unul dintre principalele avantaje de care putem beneficia în urma consilierii unui terapeut este că veţi accelera procesul integrării materialului extras din inconştientul vostru. Un terapeut vă poate ajuta să ocoliţi „petele oarbe" şi să asimilaţi materialul din inconştient pe care, altfel, l-aţi asimila în luni sau ani de zile. Ca urmare, veţi petrece mult mai puţin timp bătând pasul pe loc.

Un alt motiv întemeiat pentru a alege ajutorul unui terapeut este faptul că astfel primiți siguranță și susținere suplimentare. Când lucrați în cabinetul terapeutului, cu un material nou, și începeți să experimentați o ușoară anxietate, un terapeut vă va ajuta să vă înțelegeți fricile. Faptul că veți primi siguranță și veți câștiga o nouă înțelegere vă va da, probabil, impulsul de a merge cu încredere și deschidere mai departe, în loc să vă retrageți pe un teren mai sigur, cunoscut. Acest lucru se va dovedi deosebit de prețios pentru cuplurile care se confruntă cu multe probleme spinoase.

Un ultim motiv care justifică opțiunea de a căuta consiliere specializată este faptul că aceasta asigură un mediu de dezvoltare structurat. Dacă vă lipsește disciplina sau motivația, faptul că aveți o programare săptămânală și că plătiți un terapeut cu sume consistente poate fi un stimul în plus.

Dacă sunteți interesat să lucrați cu un specialist pregătit în domeniul terapiei de cuplu, atunci aș dori să vă ofer câteva recomandări generale. Sfatul meu este să căutați un terapeut a cărei specializare este terapia relațională și nu terapia individuală, astfel încât acesta să fie foarte familiarizat cu situațiile complexe ale relațiilor de iubire. În plus, vă recomand să căutați un terapeut care va lucra cu voi doi împreună – ceea ce în cercurile profesionale de specialitate se numește terapia de cuplu „în comun". Dacă veți avea programări la terapeuți diferiți concomitent sau la același terapeut, în perioade diferite, este posibil ca, involuntar, să vă concentrați asupra unor aspecte care vă ajută să trăiți în mod mai autonom, dar care nu vă ajută să aveți o viață de cuplu mai armonioasă. Faptul că insistați asupra unor chestiuni care nu sunt în mod direct relevante pentru relația voastră v-ar putea ajuta ca individ, dar unele dovezi arată că acesta ar putea să nu fie cel mai bun mod de a întări căsnicia. Dacă veți mergeți împreună la tera-

peut, veți înțelege mai bine felul în care problemele voastre personale influențează starea relației voastre de cuplu și faptul că atât problemele voastre personale, cât și cele ale relației pot fi rezolvate împreună.

Cum să alegeți un terapeut de cuplu? O asemenea persoană poate fi un preot, un asistent social, un psiholog, un psihiatru, un cadru didactic sau, în unele state, pur și simplu o persoană care are opinii sănătoase despre relațiile de iubire dintre oameni. Pregătirea unui terapeut poate să difere – începând cu pregătirea postuniversitară, până la niciun fel de pregătire. În unele state, pentru a dobândi licența de terapeut de cuplu nu este nevoie decât de o recomandare din partea cuiva care a obținut deja această licență. Din acest considerent, este potrivit să vă alegeți terapeutul pe baza unei referințe. Cereți recomandări de la prieteni sau de la pastorul de la biserica pe care o frecventați. Dacă nu reușiți să faceți rost de o referință, căutați în cartea de telefon, la rubricile „American Association of Pastoral Counselors", „American Association for Marriage and Family Therapy", „Association of Clinical Social Workers", „Marriage Counselors" sau „Mental Health". Dacă locuiți într-un oraș mare, este posibil să existe un serviciu special pentru eliberarea unor astfel de recomandări, iar persoanele de acolo vor putea să vă trimită la un terapeut potrivit.

Când ați făcut rost de numele unui terapeut, ar trebui să verificați câteva lucruri. În primul rând, asigurați-vă că acel terapeut este într-adevăr acreditat de o organizație recunoscută, precum American Association of Marriage and Family Teherapists, American Association of Pastoral Counselors, American Psychological Association sau American Psychiatric Association. Când veți fi considera că terapeutul pe care l-ați ales corespunde criteriilor voastre inițiale, programați-vă pentru o ședință preliminară, pentru a verifica dacă vă simțiți confortabil lucrând împreună. (Unii

terapeuți vor renunța să vă taxeze pentru această consultație preliminară.) Descoperiți care sunt opiniile terapeutului despre terapia de cuplu. Lucrul cel mai important însă este să vă încredeți în intuiția voastră Căutați un terapeut grijuliu, cald, sensibil, care vă transmite un sentiment de siguranță și de încredere. Chiar dacă vă place terapeutul pe care l-ați ales, este înțelept să cereți părerea mai multor persoane, astfel încât să aveți termeni de comparație.

Dacă vă interesează să lucrați cu un terapeut specializat în domeniul Terapiei Relaționale Imago sau dacă doriți să participați la workshopul pentru cupluri *Getting the Love You Want,* vă adresez rugămintea să sunați la numărul de telefon 1-800-729-1121 sau să vizitați pagina noastră de web la www. HarvilleHendrix. com.

Note

Cuvânt-înainte la cea de-a douăzecea ediție aniversară

1. Extras din documentul recensământului SUA, „Gospodării compuse din cupluri căsătorite și parteneri necăsătoriți: 2000". Acest raport de 16 pagini este documentul în care Biroul pentru Recensământ a comentat pentru prima oară pe marginea obiceiului de coabitare, aflat în continuă creștere.

Introducere la ediția din 1988

1. O căsătorie conștientă se întemeiază pe dobândirea conștientizării motivelor inconștiente și a scopurilor urmărite de o căsătorie romantică sau bazată pe relația de iubire. O căsătorie bazată pe iubire este definită ca o uniune consensuală dintre doi indivizi, având la bază o atracție romantică stimulată de nevoile inconștiente cu rădăcini în afacerile neîncheiate în copilărie.

   Căsătoriile din iubire au existat dintotdeauna, de-a lungul istoriei umanității, dar nu au fost forma culturală predominantă de căsnicie decât în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, iar după aceea, în mare parte se întâlneau în lumea occidentală. Relațiile romantice sunt consemnate în toate mitologiile și în întreaga literatură a lumii, însă ele au fost în general relații extramaritale și adesea adultere. Despre o discuție legată de acest fenomen, vezi Denis de Rougemont, *Love in the Western World* și Morton Hunt, *The Natural History of Love.*

   Există semnalmente istorice care indică tendința spre contopirea poveștii de dragoste și a căsătoriei – care au creat căsătoria din dragoste – în lumea occidentală a secolului al XVI-lea. După Renaștere și Reformă, când au luat naștere concepte precum drepturile omului, instituțiile democratice și modificarea statutul femeii în societate, căsătoria a devenit trep-

tat o sursă de satisfacţie personală şi a început să se renunţe să se acorde importanţă funcţiei sale de unitate de stabilitate socială. Pentru o analiză istorică detaliată a acestui proces, vezi Robert Bellah *et al.*, *Habits of the Heart,* capitolele 3 şi 4. Acesta prezintă o analiză strălucită a tensiunii dintre cerinţele rolurilor sociale şi instituţiile sociale şi creşterea importanţei vieţii private, îndeosebi în domenii precum iubirea şi căsnicia. Autorul consideră această tensiune, care creştea alarmant în secolul al XIX-lea, ca fiind „endemică" în actuala noastră cultură.

Înainte de perioada modernă, începând cu secolul al XVI-lea până în prezent, forma predominantă a căsătoriei în Occident a fost căsătoria aranjată anterior, bazată pe diferite poziţii economice, politice sau sociale, şi care serveşte scopului menţinerii unei anumite realităţi sociale. Această formă de căsătorie este încă predominantă în prezent, din punct de vedere statistic, în lumea nonoccidentală. O a doua formă de căsătorie care a existat de-a lungul istoriei umanităţii – şi care încă există în multe culturi – este căsătoria în care femeia are statutul de sclavă. Soţia este cumpărată de bărbat folosindu-se o „monedă de schimb" din cultura respectivă – bani, porci, bivoli indieni etc. Soţia care a fost cumpărată de obicei poartă în pântece şi creşte copiii, se îndeletniceşte cu majoritatea treburilor domestice, nu deţine nimic în proprietate, nu are niciun fel de drepturi şi poate fi vândută, dacă aşa se doreşte sau dacă este necesar. (Am vizitat de curând tribul Dani, din Irian Jaya, unde o soţie putea fi cumpărată cu preţul a cinci porci şi, de asemenea, populaţia Batak din Sumatra, unde preţul plătit pentru o femeie era de cinci bivoli indieni. La actuala rată de schimb valutar, ar fi echivalentul a aproximativ 5.000 de dolari.)

Relaţiile de iubire pot exista şi există în toate culturile, dar căsătoria bazată pe iubire şi alegere reciprocă necesită libertatea alegerii şi egalitatea dintre sexe. Cu toate acestea, libertatea este o stare relativă şi cele mai multe căsătorii din Occident sunt încă aranjate dinainte, iar soţiile sunt în continuare alese ţinând cont de valoarea lor. Totuşi scena unde are loc piesa s-a schimbat de la lumea socială şi obiectivă la lumea privată şi subiectivă. Într-o societate democratică, alegerea partenerului este aranjată de inconştient, iar valoarea partenerilor este determinată de aprecierea inconştientă a abilităţii lor de a satisface psihic unele nevoi emoţionale specifice. Căsătoria romantică sau din dragoste este influenţată – poate

chiar determinată – de părinți, deși uneori părinții sau partenerii de căsnicie nu sunt conștienți de acest lucru; dar în acest caz alegerea nu se face pentru a respecta porunca părinților, ci pentru a compensa deficiențele acestora în calitate de îngrijitori. Prin urmare, căsătoria romantică este o căsătorie inconștientă, cu scopuri care răspund perfect nevoilor inconștiente. Este chiar teza cărții de față, care susține că această dramă subterană trebuie adusă în atenția conștiinței, creând astfel căsătoria conștientă, dacă se dorește ca scopurile psihicului să fie atinse. Întrucât noi percepem aceste scopuri ca fiind pozitive și constructive, faptul că le aducem în atenția conștiinței și cooperăm voluntar cu ele are drept rezultat un anumit tip de vindecare și de reîntregire, care satisfac o dorință profundă și universală. Pentru prima dată în istorie, căsătoria poate fi locul unde se petrece o dezvoltare personală care corespunde sau depășește în așteptări ofertele altor forme de izbăvire personală, cum ar fi psihoterapia, disciplinele religioase și revoluțiile sociale. Vezi Jung, *„Marriage as a Psychological Relationship"*, în *The Portable Jung*, pp. 163ff.

CAPITOLUL 1: MISTERUL ATRACȚIEI

1. Această teorie, conform căreia oamenii au tendința să își aleagă perechi mai mult sau mai puțin egale lor, încearcă, de asemenea, să explice stabilitatea de care se bucură anumite cupluri. Într-un studiu realizat pe 537 de subiecți – bărbați și femei care își dădeau întâlnire –, ale cărui rezultate au fost raportate în ediția din 22 iulie 1986 a *The New York Times*, de către autorul Daniel Goleman, cercetătorii au ajuns la concluzia că persoanele care își percep partenerii ca superiori lor se simt vinovate și nesigure pe sine. Persoanele care își percepeau partenerii ca inferiori lor simțeau mânie. Când partenerii se percepeau reciproc ca fiind egali, relația lor era relativ lipsită de tensiune și stabilă.
2. C. G. Jung, *Two Essays in Analytical Psychology*, pp. 155-56. Vezi și *The Archetypes and the Collective Unconscious*, vol. 9, pp. 122-23.
3. Paul D. McLean, „Man and His Animal Brains". Acesta este unul dintre modurile de a privi creierul într-o manieră diferită de perspectiva evoluționistă. Personal, folosesc termenii „creierul vechi" și „creierul nou" datorită simplității limbajului și forței sugestive a sintagmelor, în comparație cu termenii mai familiari precum „inconștientul" și „conștientul".

4. Problema libertății și a determinismului împarte diversele discipline în tabere opuse. În filosofie și religie, problema a fost dezbătută timp de secole, fără să se ajungă la vreun rezultat. Școlile de psihologie se deosebesc în funcție de opțiunea lor de a adera la o perspectivă mecanicistă sau organicistă asupra ființelor umane. Această problemă este esențială pentru căsătorii deoarece, dacă suntem destinați să ne supunem unui anumit destin marital, atunci ce importanță mai au terapiile, care în general le oferă oamenilor speranță și schimbare? După părerea mea, ambele aspecte aflate la poli opuși sunt valide. Metafora creier vechi/creier nou oferă o soluție la acest dialog – suntem în același timp determinați și liberi. Creierul vechi, cu programele lui preexistente de asigurare a supraviețuirii, determină reacțiile noastre fundamentale, iar creierul nou poate deveni conștient de reacțiile neeficiente și poate concepe opțiuni noi. Instrucțiunile de supraviețuire ale creierului vechi nu pot fi respinse, însă creierul nou poate reeduca creierul vechi cu privire la ce este sau nu periculos. Suntem liberi între niște limite, însă limitele noastre nu sunt absolute.
5. Se crede că aceste apărări primare evoluționiste au evoluat invers față de cum le-am înșiruit aici. Considerată afectul primordial, frica este urmată mult mai târziu, în istoria evoluției, de reacția de grijă protectoare. Se consideră că instinctul primar de autoconservare a apărut cu milioane de ani înaintea reacției de grijă protectoare.

CAPITOLUL 2: RĂNILE COPILĂRIEI

1. Martin Buber, *I and Thou,* p. 76. Ideea că existența umană cuprinde o conștiință a contopirii cu universul este endemică în majoritatea religiilor din cel mai multe culturi și adesea se face referire la ea prin termenul „mistic". Freud a redus această experiență spirituală la sintagma „sentiment oceanic", o reminiscență a uniunii prenatale cu mama, situându-se astfel de aceeași parte cu Buber. În *The Search for Oneness,* Silverman *et al.* supun teza lui Freud unei cercetări empirice și conchid că „fanteziile inconștiente despre unitate pot să întărească adaptarea, în sensul în care sinele poate să fie conservat" (pp. 1 *sqq.*).

   Poziția pe care mi-o asum este că această căutare a unității este multidimensională. Ea exprimă conștientizarea despre separarea noastră de anumite aspecte esențiale ale sinelui nostru – un clivaj în cadrul psihicu-

lui, provocat de aspectul represiv al socializării, care ne tulbură conştiinţa contopirii noastre cu universul, despre care Buber spune într-un mod atât de poetic că „am uitat-o la naştere". Dorinţa de contopire cu mama – o realitate empirică – exprimă această dorinţă mai profundă de contopire cu părţile lipsă dislocate din sinele nostru, căutarea întregirii personale originare, din care, atunci când contopirea este atinsă, reface conştiinţa noastră despre contopirea esenţială cu universul, din care se ridică atât sinele, cât şi matricea maternă. Pornind de aici, ipoteza mea este că în căsătorie impulsul contopirii cu partenerul este o încercare inconştientă de reunificare cu părţile dislocate din sinele nostru, care sunt proiectate asupra partenerului. Întrucât în inconştient există o fuziune între partener şi părinte, legătura emoţională pozitivă cu partenerul (atinsă iubind la partener acel aspect dislocat din sine şi proiectat asupra acestuia) reface sentimentul de reîntregire personală şi conştiinţa uniunii noastre fundamentale cu universul. Acest lucru conferă căsătoriei un potenţial esenţialmente spiritual.

2. Scurta sinteză a evoluţiei etapelor copilăriei se bazează pe lucrarea lui Margaret Mahler, *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation.* Îmi asum întreaga responsabilitate pentru libertatea pe care mi-am luat-o identificând problemele dezvoltării care reapar pe parcursul căsătoriei, întrucât nu aceasta a fost intenţia autoarei. Teoriile dezvoltării diferă în funcţie de interesele urmărite de respectivul teoretician. Printre teoriile actuale se numără copilăria percepută din perspectiva dezvoltării sexuale, sociale, cognitive, morale şi religioase. Toate aceste dimensiuni sunt implicate în procesele de dezvoltare ale fiecărui copil, iar destinul lor se reflectă în fiecare căsătorie. Elaborarea acestei teze ar putea constitui o carte în sine, dar nu asta este intenţia mea acum. Doresc doar să identific acele probleme ale copilăriei care apar în timpul căsătoriei ca o bază de înţelegere şi consolidare a tezei conform căreia, la nivel inconştient, căsătoria este o încercare de a soluţiona problemele din copilărie; şi, pe bună dreptate, trebuie să le rezolvăm, dacă într-adevăr căsătoria urmează să fie o experienţă a dezvoltării noastre.

3. Limba engleză dispune de un singur cuvânt care denumeşte fenomenul iubirii şi acel cuvânt este folosit în atât de multe contexte, pentru a descrie atât de multe emoţii, încât nu are o semnificaţie distinctă de fiecare dată. De obicei folosim cuvântul *love* când spunem: „Iubesc New Yorkul", „Îmi

plac filmele", „Îmi place să fac sex", „Te iubesc" și orice altceva în legătură cu care am nutrim sentimente pozitive. Așadar, semnificația lui este determinată în mare măsură de contextul în care este folosit.

Până de curând, psihologia a făcut puține referiri la noțiunea de iubire și, evident, această noțiune lipsește din majoritatea studiilor despre căsătorie. Poate că această situație se explică prin faptul că asocierea dintre iubire și căsătorie – așa cum am discutat mai devreme – este un fenomen istoric recent. Teoriile despre căsnicie și terapie maritală s-au concentrat mai degrabă asupra încheierii de pacte, rezolvării situației tensionate din cuplu, analizei sistemelor și restructurării, nu asupra iubirii. Freud și Jung au folosit cuvântul latin *libido,* însă în moduri diferite. Freud vorbea despre iubirea libidinală și despre iubirea narcisistă; cea dintâi constă într-o energie sexuală generalizată direcționată spre ceilalți – îndeosebi a copilului mic către mama sa, ca prim obiect al iubirii, iubire ulterior redirecționată către ceilalți. Cea de-a doua, iubirea narcisistă, era o consecință a rănirii psihice și avea ca rezultat concentrarea libidoului asupra sinelui. Freud numea acest gen de iubire „narcisism primar". Soluționarea acestei iubiri direcționate către sine conducea la redirecționarea libidoului spre o altă persoană sau la un narcisism secundar (vezi Sigmund Freud, *„On Narcissism: An Introduction"*). Jung a folosit termenul *libido* pentru a face referire la o energie vitală generalizată. (Pentru o discuție despre iubire desfășurată între psihologi de orientare psihanalitică și psihiatri, vezi Rollo May, *Love and Will;* Erich Fromm, *The Art of Loving;* Reubin Fine, *The Meaning of Love in Human Experience;* Willard Gaylin, *Rediscovering Love;* și Nathaniel Brandon, *The Psychology of Romantic Love.*)

Pentru a evita caracterul vag al cuvântului *love,* am ales să folosesc cuvintele grecești: *eros, agape* și *philia.* Aceste cuvinte au sensuri precise și fac referire la diversele etape ale unui fenomen. De asemenea, ele fac posibilă descrierea unei perspective evolutive a iubirii ca o posibilitate în căsătorie. *Eros* este rădăcina cuvântului „erotic", care în cultura noastră are o conotație sexuală, chiar pornografică, dar în limba greacă înseamnă „iubire pasională față de lume" (vezi Bauer, *A Greek-English Lesson,* p. 311).

Semnificația mai extinsă a lui *eros* este „forța vieții", care este direcționată în lumea din afară prin prețuirea pasională a lumii. Acesta înglobează sexualitatea, dar nu se limitează la aceasta. El denotă totodată

sensul în care sinele, alături de cerințele și nevoile sale, sunt accentuate. După părerea mea, când *erosul* este frustrat sau reprimat brutal prin lipsa grijii protectoare sau prin socializare excesivă, se concentrează asupra sa și devine preocupat de supraviețuirea organică. Această problemă persistă până când se ajunge la experimentarea iubirii romantice, când erosul este redirecționat spre un altul – partenerul romantic –, într-o tentativă de refacere a condiției reîntregirii originare. Eșecul de a ajunge la starea originară provoacă lupta pentru putere, care este de fapt un mecanism de apărare împotriva morții. În această privință, mă situez de partea lui Freud, care postulează existența unui „instinct al morții" sau „thanatos", ca alternativă la opusă erosului. (Freud, „*The Instincts and Their Vicissitudes*"). Eu înțeleg erosul ca pe o energie unică a vieții, care se exprimă în fața fricii de moarte, nu în fața „atracției" morții. Vezi Capitolul 10, nota 1, pentru o discuție mai detaliată despre eros.

4. Platon, *Banchetul*, pp. 143 *sqq*.

CAPITOLUL 3: IMAGOUL VOSTRU

1. Reconstruirea trecutului prin alegerea unui partener care seamănă cu părinții subiectului a fost numită inițial „compulsie la repetiție" de către Freud. Această idee a fost extinsă de Fritz Perls, fondatorul terapiei Gestalt, care a numit-o „afaceri neîncheiate". Pentru Perls, acestea constau în sentimente și amintiri inconștiente și evitate, dar care se exprimă prin comportament. Unii specialiști percep această repetiție ca pe o încercare de a reface procesul familiar și, prin urmare,îl consideră static și lipsit de scop. Mă poziționez de partea lui Freud, cu privire la caracterul intențional al repetiției ca încercare de rezolvare.
2. În *Webster's Dictionary*, „imago" are sensul „reprezentarea unei persoane sau a unui lucru", „o copie", „analogie", „asemănare", „o imagine mentală". Termenul a fost folosit în psihologie de către Freud. De fapt, el a constituit titlul unui fost jurnal de psihologie editat de Freud. Și Jung a folosit termenul în opera sa, *Collected Works*, vol. 9, pp. 60 *sqq*., pentru a denumi o „reprezentare internă a sexului opus". În volumul de față declar că sunt tributar mai degrabă accepțiunii jungiene a termenului, decât celei vehiculată de școala de psihologie care vorbește despre „relații-obiect", care l-ar defini drept „celălalt semnificativ". În fiecare dintre aceste cazuri, imaginea

este formată prin internalizarea tuturor persoanelor care au avut grijă de individ în copilăria sa, iar proiectarea imaginii dă naștere sentimentului de iubire romantică.

În psihologia jungiană, imaginea *anima* este proiectată de bărbat, iar imaginea *animus* este proiectată de femeie. În cartea de față, *Imago* este o fuziune a trăsăturilor tuturor persoanelor care au avut grijă în copilărie de individ și care ar putea avea calități predominante ale aceluiași sex sau ale sexului opus și care pot fi proiectate de oricare dintre sexe. Cu alte cuvinte, din punct de vedere al experienței clinice, este evident că un bărbat poate să aleagă o femeie care se aseamănă cu tatăl său, iar o femeie poate să aleagă un bărbat care se aseamănă cu mama sa. În toate cazurile, alegerea în funcție de Imago este o combinație de trăsături atât ale aceluiași sex, cât și ale sexului opus.

3. Vezi Wilder Penfield, *The Mystery of Mind*, p. 20.

CAPITOLUL 4: IUBIREA ROMANTICĂ

1. Experiența iubirii romantice – o relație pasională și adesea sexuală intensă dintre un bărbat și o femeie – se numără printre cele mai vechi experiențe consemnate de umanitate. Ea înflăcărează relația dintre zeii și zeițele Antichității (Zeus și Hera), uneori dintre zei și ființe umane (Eros și Psyche), adesea dintre figuri celebre (Dante și Beatrice, Isaac și Rebeca, Franklin D. Roosevelt și Lucy Mercer) și, desigur, dintre muritorii de rând, cu toate că istoria manifestă prea puțin interes față de aceste persoane. Unele dintre aceste relații, inspirate de focul erosului, au schimbat cursul istoriei (Antoniu și Cleopatra, Paris și Elena din Troia); altele au fost sursă de inspirație pentru marea literatură (Dante și Beatrice, Tristan și Isolda); toate reprezintă cele mai îndrăgite și longevive povești de dragoste ale omenirii, majoritatea sfârșind în mod tragic, cu moartea personajelor (Romeo și Julieta, Samson și Dalila, Lancelot și Guinevere) (vezi *Love Through the Ages*, de Robert Lynd). Explicațiile pentru sursa acestei energii au cuprins o diversitate de cauze, de la „băutura zeilor" sau a unui „demon" până la consecința unei boli. Oamenii se îndrăgosteau pentru că erau atinși de săgeata lui Cupidon, erau păcăliți să bea dintr-o poțiune magică sau se întâmpla să se nască sub o stea norocoasă. În fiecare caz, intervenea ceva din exterior, chiar din universul extraterestru. Astăzi, având în vedere declinul

pe care îl cunoaşte credinţa în supranatural, explicaţiile au tendinţa să fie mai degrabă psihologice şi subiective şi se crede că această energie este eliberată din interiorul fiinţelor umane.

Formele de iubire romantică par să fi suferit trei schimbări în decursul istoriei, fiecare reflectând schimbările din cadrul relaţiei bărbat-femeie, iar destinul acestei iubiri a fost determinat de structura socială şi de practicile culturale. Înainte de secolul al XI-lea, forma predominantă de iubire romantică era denumită „iubire eroică". Tema majoră în iubirea eroică este căutarea neobosită şi găsirea de către bărbat a femeii. Societăţile în care această formă de iubire a existat erau aristocraţii feudale, în cadrul cărora iubirea romantică era căutată. De regulă, exista fie sub forma iubirii pasionale sau extramaritale, fie sub forma relaţiilor nonsexuale romanţate. Factorii care contribuiau la această situaţie erau: existenţa sclaviei, prejudecata faţă de muncă manifestată de bărbaţii născuţi liberi, asocierea ideii de sclavie cu atribuţiile gospodăreşti şi dificultatea inerentă de a asocia căminul cu iubirea. Prin urmare, împlinirea iubirii era căutată în afara căminului şi în afara instituţiei căsătoriei.

O răsturnare radicală de situaţie în relaţia bărbat-femeie s-a petrecut în secolul al XI-lea, odată cu apariţia trubadurilor şi a baladelor de iubire în sudul Franţei. În scurt timp, iubirea eroică a fost înlocuită de ceea ce este cunoscut drept „iubirea curtenească", în care tema căutării neobosite şi a găsirii femeii a făcut loc imaginii bărbatului care imploră iubire şi a conjurării femeii. Imaginile care zugrăveau forţă şi răpiri sunt înlocuite cu rafinamentele artei curtării. Această nouă modă a dus la înfiinţarea unor „curţi de dezbatere a iubirii", unde meritele iubirii erau discutate şi unde, de obicei, erau rostite sentinţe prin care se hotăra că iubirea adevărată poate fi obţinută doar în afara căsătoriei şi, adesea, doar dacă nu exista nici un fel de comuniune sexuală. Forma relaţiilor de iubire moderne a fost influenţată şi s-a dezvoltat pe acest fundal.

Iubirea romantică înţeleasă ca o cale spre căsătorie a trebuit să aştepte ca libertatea să evolueze, ca oamenii să capete libertatea de a-şi alege singuri destinul şi de a-şi stabili formele de guvernare. Acestea, alături de libertatea recent apărută şi de egalitatea pentru femei au constituit forţele care au dus la apariţia căsătoriei moderne şi a întregului bagaj psihologic

însoţitor (vezi Morton Hunt, *The Natural History of Love* şi Isidor Schneider, ed., *The World of Love,* vol. 1).

2. Citat extras din Jane Lahr şi Lena Tabori, *Love,* p. 189.
3. Michael R. Liebowitz, M. D., *The Chemistry of Love,* pp. 37 *sqq.*
4. Spre deosebire de opiniile clasice despre iubirea romantică, care îi atribuie sursa unor forţe externe, psihologiile moderne despre iubire găsesc originea acesteia în mintea umană. În cartea de faţă, iubirea este percepută ca pe o unică energie, direcţionată spre persoane din lumea din afara fiinţei sau către sine, în funcţie de nevoie şi de motivaţie. Deşi iubirea este un fenomen unic, formele ei distincte sunt reprezentate ca etape. Cu toate acestea, având în vedere că experienţa iubirii romantice ni se pare a fi stimulată de o sursă exterioară – şi anume, de persoana iubită –, credinţa înaintaşilor în originile externe ale iubirii poate fi înţeleasă drept o concretizare a senzaţiilor noastre interioare. Acum înţelegem că persoana din afară nu are nicio putere de a stârni astfel de pasiuni; în schimb, inconştientul o înzestrează cu atribute care par să îi confere această putere. Pasiunile se autoactivează prin asocierea unei imagini interne care satisface o nevoie cu imaginea personajului care îl reprezintă pe cel iubit.
5. Lucius Apuleius, *The Golden Ass,* în Robert Lynd, *Love Through the Ages,* pp. 1165 *sqq.*

CAPITOLUL 5: LUPTA PENTRU PUTERE

1. Primul meu contact cu o discuţie pertinentă pe tema aşteptărilor inconştiente pe care cuplurile le aduc în relaţia maritală a avut loc odată cu lectura cărţii *Marriage Contracts,* de Clifford Sager. Sager a elaborat o analiză foarte detaliată despre contractele conştiente, preconştiente şi inconştiente.
2. De asemenea, experienţa primilor ani din copilărie pare să reprezinte sursa altor credinţe care caracterizează lupta pentru putere. Reacţia intuitivă a părinţilor faţă de stresul din copilărie, îndeosebi în etapa preverbală, duce la credinţa în omniscienţa soţilor: ei ştiu de ce avem nevoie fără să fie necesar să-i întrebăm. Ne displace faptul că avem nevoi cărora nu li se răspunde automat. Faptul că suntem nevoiţi să cerem distruge iluzia că partenerii noştri ştiu exact ce ne trebuie. O altă credinţă este că aceştia deţin acel ceva de care noi avem nevoie şi ne-ar putea satisface, dacă ar vrea. Aceasta se cheamă „iluzia omnipotenţei partenerului". În sfârşit, noi

credem că partenerul ar trebui să fie întotdeauna disponibil să ne împlinească nevoile şi că el nu are nevoi. Aceasta este credinţa în omniprezenţa partenerului. Eşecul lor de a ne împlini nevoile creează suferinţă emoţională şi în cele din urmă conduce la convingerea că partenerul este rău şi, prin urmare, duşmanul nostru.

3. Etapele durerii sfâşietoare prin care trece o persoană aflată în pragul morţii au fost studiate de Elisabeth Kubler-Ross şi descrise în cartea sa, *On Death and Dying.*
4. În etapa negocierii din timpul luptei pentru putere – o exprimare a quiproquoului la care apelează majoritatea cuplurilor, în încercarea partenerilor de a-şi negocia nevoile –, cele mai multe cupluri se prezintă la terapeut. După părerea mea, aceasta este sursa celor dintâi metode abordate în consilierea maritală, care şi-au propus să ajute cuplurile să dezvolte contracte şi să îşi negocieze conflictele. Terapeuţii au răspuns favorabil la încercările cuplurilor şi au căutat să le ajute să găsească soluţii mai bune. Nu au recunoscut etapa ca făcând parte din lupta pentru putere şi au ajutat neintenţionat cuplurile să rămână în acest stadiu relaţiei, în loc să le ajute să treacă la următoarea etapă – deznădejdea – şi la renunţarea iluzii. Renunţarea la iluzii este o condiţie preliminară a căsniciei conştiente şi precedă etapa finală a acceptării.
5. Această estimare îi este atribuită Virginiei Satir, o bine-cunoscută terapeută de familie.

CAPITOLUL 6: CUM DEVII CONŞTIENT

1. Ideea de a „deveni conştient" se referă la anumite procese proprii psihologiei şi tradiţiilor spirituale. Cu mult înainte ca Freud să-şi dezvolte teoria despre inconştient – care stipulează ideea că viaţa noastră este în mare parte dirijată de forţe ce nu sunt prezente în conştiinţa noastră şi nici sub controlul ei –, tradiţiile mistice străvechi ale Orientului şi Occidentului au perceput conştiinţa noastră obişnuită, de zi cu zi, ca pe o iluzie, ca pe o stare de „somnambulism". Dacă există distincţii tehnice importante între „inconştient" şi „somnambulism", ambele perspective sunt de acord în privinţa percepţiei faptului că lucrurile nu sunt în felul în care apar şi că este necesară o schimbare fundamentală în existenţa mentală dacă vrem să cunoaştem „adevărul". Aceste schimbări constau în dobândirea „înţelegerii" şi, respectiv, a „trezirii".

Înţelegerea aduce conţinutul inconştient în conştiinţă, iar această deşteptare ne pune la dispoziţie experienţa directă a „realităţii", care fusese până atunci ascunsă în spatele constructelor noastre simbolice. Folosesc sintagma „dobândirea conştiinţei" pentru a combina aceste două procese, aşa cum se aplică ele în căsătorie.

2. *Biblia, Exodul,* 12: 37 *sqq.*

CAPITOLUL 7: ÎNGUSTAREA PORŢILOR DE IEŞIRE

1. Decizia de a-şi înceta existenţa este o adaptare a conceptului de „poartă de scăpare", dezvoltat de Frank Ernst, un analist al Teoriei Tranzacţionale, care a conceput ideea de *OK Corral* (vezi bibliografia). Scopul acestui exerciţiu este de a solicita mintea raţională, creierul nou, care poate lua decizia raţională de a nu acţiona sub imperiul impulsurilor şi emoţiilor care ar putea fi distructive pentru terapie, pentru sine sau pentru o relaţie. Experienţa mea, care mi-a confirmat faptul că în general cuplurile vor lua această decizie şi tot nu îşi vor îmbunătăţi situaţia, m-a condus la descoperirea faptului că partenerii folosesc multe porţi de ieşire noncatastrofice pentru a evita relaţionările pozitive cu partenerul.
2. Am aflat pentru prima dată despre conceptele de schimbare treptată de la Kurt Lewin, un psihosociolog orientat spre teoria analitică, care a avut o activitate de pionierat în domeniul psihologiei sociale a proceselor de grup şi a schimbării grupurilor. Schimbarea treptată este, de asemenea, folosită frecvent în psihologia comportamentală şi în teoria socială a învăţării.

CAPITOLUL 8: CREAREA UNEI ZONE DE SIGURANŢĂ

1. Richard Stuart, *Helping Couples Change,* p.17.
2. Le sunt profund îndatorat lui Stuart şi behaviorismului, în general, pentru ideea procesului terapeutic de schimbare structurat. Am fost, de asemenea, influenţat de analiza tranzacţională (care se ocupă de modalităţile de a le acorda oamenilor permisiunea să îşi dorească) şi de către John Whitaker, psihiatru şi analist tranzacţional din Dallas, care a dezvoltat noţiunea de listă „a dorinţelor".

   O diferenţă crucială între exerciţiul Reromantizării şi exerciţiul „Zile pline de grijă" al lui Stuart este că eu le cer cuplurilor să îşi creeze pro-

priile liste de comportamente pline de grijă protectoare, scriind pe hârtie trei tipuri diferite de tranzacții pentru experiențe agreabile: cele pe care partenerii lor le-au experimentat în timpul etapei romantice a relației lor, cele pe care ei le experimentează în mod curent în relația lor și cele pe care le-ar face plăcere să le experimenteze, dar nu au solicitat niciodată acest lucru din cauza fricii de a fi criticați sau respinși. Toate cele trei tipuri de tranzacții agreabile scot la iveală anumite nevoi neîmplinite în copilărie. Interpretarea acestor comportamente atinge numite probleme din copilărie stocate în inconștient și creează un mediu în care aspectele tensionate mai profunde pot fi abordate ulterior.

CAPITOLUL 10: DEFINIREA PROPRIEI PROGRAME

1. În versiunile timpurii ale acestui exercițiu, nu le-am cerut cuplurilor precum cel format din Melanie și Stewart să își imagineze care erau rănile din copilărie pe care le redeschideau. Nu mi se părea necesar să facă asta, pentru a trage foloase de pe urma acestui exercițiu. Tot ce trebuia să facă era să identifice o observație critică cronică, să o transforme într-o frică, apoi într-o dorință și după aceea să o descrie ca pe un comportament pozitiv, concret, care ar fi putut satisface acea dorință. Mi se părea foarte direct.

   Acum văd lucrurile altfel. Cred că este important să lege frustrarea actuală de o amintire din copilărie. Și asta din două motive. Primul este reprezentat de faptul că acest lucru ajută emițătorul să înțeleagă că frustrările sale își au rădăcinile în copilărie, nu în relația sa. Folosesc formula lui 90%: 90% din frustrările unei persoane sunt reiterări ale rănilor din copilărie și 10% provin din relația actuală. Comportamentele partenerului declanșează amintirile, dar nu le creează. Al doilea motiv se referă la faptul că legătura făcută între frustrările prezente și cele din trecut îl ajută pe partenerul care ascultă să înțeleagă că nu el este cauza adevărată a acestor frustrări, ci mai degrabă prilejul lor de manifestare. Înțelegând că frustrările își au sursa în copilăria emițătorului, ascultătorul poate să dezvolte compasiune și chiar să empatizeze cu suferința partenerului său.
2. *Agape* este al doilea cuvânt din limba greacă ce desemnează conceptul de „iubire". El este folosit în sensul de iubire umană, iubirea ființelor umane pentru Dumnezeu și iubirea lui Dumnezeu pentru oameni. Totodată, face referire la un banchet al iubirii, care exprimă iubirea frățească. În fiecare

caz, se pare că înseamnă o iubire pentru celălalt care nu presupune condiții – iubirea necondiționată. Acest tip de iubire nu depinde de valoarea celuilalt, iar atunci când este exprimată, nu presupune nicio obligație din partea celuilalt. Este un dar necondiționat. (Vezi Bauer, *A Greek-English Lexicon*, p. 6.)

În filosofia greacă, *agape* este una dintre formele de iubire care continuă odată ce se manifestă *eros* sau *philia*. Prin urmare, nu este un alt fel de iubire, ci un mod special prin care iubirea este exprimată. În cartea de față, eu concep termenul *agape* ca pe un act prin care *eros*, energia vitală, este direcționat dinspre propria persoană către lumea exterioară, cu intenția de a dărui celuilalt o bună stare. În acest sens, actul în sine este unul de sacrificiu, dar nu sinele este sacrificat, ci preocuparea față de sine. Cu toate că acest cuvânt este folosit ca substantiv – și în cazul acesta desemnează o atitudine –, el este totodată folosit ca verb, iar în această accepțiune desemnează modul în care cineva acționează față de altcineva. Fuziunea acestor două sensuri semnifică faptul că *agape* poate fi înțeles ca o atitudine exprimată prin comportamente. Pornind de la această bază, eu îl denumesc „puterea transformării", care direcționează *erosul* spre celălalt, creând astfel o nouă calitate a relației, numită *philia*.

CAPITOLUL 12: PORTRETUL A DOUĂ RELAȚII

1. Cartea de față s-a concentrat asupra forței de vindecare psihologică și spirituală pe care o deține iubirea. La ora actuală, psihologii cercetători și medicii dispun de dovezi solide cu privire la efectele pozitive ale iubirii altruiste asupra sistemului imunitar (McClelland) și asupra procesului de vindecare în general (Siegel). Asta înseamnă că iubirea influențează funcțiile organismului, precum și procesele psihologice, cum este depresia (Weissman). Dovezile care ilustrează că stresul în cadrul căsniciei are ca efect apariția unor simptome psihosomatice prin slăbirea sistemului imunitar (Kiecolt-Glaser) și influențează stresul psihologic, cum ar fi suicidul, la vârsta adolescenței, presiunea arterială, depresia (Folkenberg) și, după câte se pare, cancerul (Levenson) sunt corelate cu dovezi care arată că un stil de viață altruist, o viață însuflețită de energie iubitoare orientată spre ceilalți îmbunătățește sănătatea fizică și emoțională (McClelland). Rezultatele care reies din aceste studii evidențiază importanța unei căsnicii feri-

cite – sau ideea de căsnicie înțeleasă ca o prietenie pasională – pentru crearea unei stări generale de bine și de sănătate. Siguranța este menționată drept componentă invariabilă și esențială pentru sănătatea mentală, fizică, emoțională și spirituală.

2. *Philia* este rădăcina cuvântului englezesc *filial.* Semnificația lui de bază este legată de iubirea frățească, dar în limba greacă „frățesc" nu se limitează și nici nu se referă neapărat la rudenie. El se referă, de asemenea, la o atitudine și la o calitate de relaționare prin care sentimentele de grijă protectoare prezente între persoane cu legături de sânge sunt deopotrivă experimentate de persoane care nu au legături de sânge. O astfel de legătură este o condiție umană de dorit, deoarece ar putea elimina realitatea celuilalt perceput ca un străin și, în acest fel, ar elimina toate amenințările care vin din afară sau din partea celuilalt. Philia este, așadar, fundamentul pe care se construiește o prietenie și se referă la iubirea în rândul celor de-o seamă cu sine (vezi Bauer, p. 866).

A face distincția între prieten și dușman este esențial pentru supraviețuirea individului și a grupului. Această polaritate constituie sursa conflictului personal și de grup, a violenței și războiului. Adevărata pace – altfel spus, pacea fără teamă – există doar între prieteni. Pacea umbrită de frică poate exista între dușmani, dar ea este întotdeauna instabilă. Din nou, se pare că aceasta este o funcție a creierului vechi – aceea de a reacționa la deosebirea percepută în slujba supraviețuirii organice. Predica pilduitoare pe care Iisus o rostește în *Noul Testament*, „iubește-ți dușmanii", este în contradicție cu directiva creierul vechi, dar reprezintă cel mai înalt concept pe care ființele umane au fost capabile să îl dezvolte pentru a se confrunta cu reziduurile animale ale evoluției.

Este interesant că, în cadrul unui proiect de cercetare asupra cuplurilor „fericite", propoziția aleasă pe primul loc de către toate cuplurile a fost „Suntem cel mai bun prieten unul pentru celălalt" (Lauer și Lauer, *Marriages Made to Last*). Această formă de iubire între prieteni este o iubire între egali, creată prin *agape,* o nouă calitate a relaționării.

CAPITOLUL 13: ZECE PAȘI PENTRU UN PARTENERIAT CONȘTIENT

1. Creaft, Harriet, *A Descriptive Study of the Love or Illusion Workshop,* 1984, manuscris nepublicat, East Texas University.

Bibliografie

Apuleius, Lucius. *The Golden Ass,* in *Love Through the Ages* by Robert Lynd, Coward-McCann, Inc., New York, 1932.

Atkinson, Brent J. *Emotional Intelligence in Couples Therapy: Advances from Neurobiology and the Science of Intimate Relationships,* W. W. Norton & Company, New York, 2005.

Barker, Robert L. *Treating Couples in Crisis,* The Free Press, New York, 1984.

Bauer, W. A. *Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature,* trans. W. F. Arndt and F. W. Gingrich, The University of Chicago Press, Chicago, Illinois, 1957.

Bellah, Robert, Richard Madson, William M. Sullivan, Ann Swidler, and Steven M. Tipton. *Habits of the Heart,* The Perennial Library, New York, 1985.

Bohm, David. *On Dialogue,* ed. Lee Nichol, Routledge, New York, 1996.

Brandon, Nathaniel. *The Psychology of Romantic Love,* J. P. Tarcher, Inc., Los Angeles, California, 1980.

Buber, Martin. *Between Man and Man,* trans. Ronald Gregor Smith, Collier Books/Macmillan Publishing Company, New York, 1965.

Buber, Martin. *I and Thou,* Charles Scribner's Sons, New York, 1958.

Craft, Harriet. "A Descriptive Study of the Love or Illusion Workshop," 1984, unpublished manuscript.

Ellinor, Linda, and Glenna Gerard. *Dialogue: Rediscover the Transforming Power of Conversation,* John Wiley & Sons, Inc., New York, 1998.

Ernst, Frank. "The OK Corral: The Grid for Get-on-With," *Transactional Analysis Journal* 1:4 (October 1971).

Folkenberg, Judy. "Multi-Site Study of Therapies for Depression," *Archives of General Psychiatry* 42 (March 1985).

Freud, Sigmund. "On Narcissism: An Introduction (1914)," in *General Psychological Theory: Papers on Metapsychology,* Collier Books, New York, 1963.

———. "The Instincts and Their Vicissitudes (1915)" in *Collected Papers,* vol. 4, Basic Books, New York, 1959.

Friedman, Maurice. *The Healing Dialogue in Psychotherapy,* Jason Aronson, Inc., New York, 1985.

Fromm, Erich. *The Art of Loving,* Bantam Books, New York, 1956.

Gaylin, Willard. *Rediscovering Love,* Viking Penguin, Inc., New York, 1986.

Gottman, John M., Ph.D., and Joan DeClaire. *The Relationship Cure: A 5 Step Guide for Building Better Connections with Family, Friends and Lovers,* Crown Publishers, New York, 2001.

Greenberg, Leslie S., and Susan M. Johnson. *Emotionally Focused Therapy for Couples,* The Guilford Press, New York, 1988.

Gunzburg, John C. *Healing Through Meeting: Martin Buber's Conversational Approach to Psychotherapy,* Jessica Kingsley Publishers, Bristol, Pennsylvania, 1907, 1997.

Hunt, Morton. *The Natural History of Love,* Alfred A. Knopf, New York, 1959.

Jung, C. G. *The Archetypes and the Collective Unconscious,* trans. R. F. C. Hull, Bollingen Series XX, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1969.

———. "Marriage as a Psychological Relationship," in *The Portable Jung,* ed. Joseph Campbell, The Viking Press, New York, 1971.

———. *Two Essays in Analytical Psychology,* in *Collected Work, vol. 7.,* trans. R. F. C. Hull, Bollingen Series XX, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1969.

Kiecolt-Glaser, Janice K. "Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function," *Psychosomatic Medicine,* in press.

Kubler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying,* The Macmillan Company, New York, 1969.

Lahr, Jane, and Lena Tabori. *Love: A Celebration in Art and Literature,* Stewart, Tabori and Chang, Publishers, New York, 1982.

Lauer, Jeanette, and Robert Lauer. "Marriages Made to Last," in *Psychology Today* 19:6 (June 1985).

Levenson, Frederick F. *The Anti-Cancer Marriage: Living Longer Through Loving,* Stein and Day, Publishers, New York.

Liebowitz, Michael, M.D. *The Chemistry of Love,* Little, Brown and Company, Boston, 1983.

Lynd, Robert. *Love Through the Ages: Love Stories of All Nations,* Coward-McCann, Inc., New York, 1932.

Mahler, Margaret. *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation: Infantile Psychosis,* International Universities Press, New York, 1968.

May, Rollo. *Love and Will,* W. W. Norton and Company, Inc., New York, 1969.

McClelland, David C. "Some Reflections on the Two Psychologies of Love," *Journal of Personality* 54:2 (June 1986).

McLean, Paul. "Man of His Animal Brains," *Modern Medicine,* February 3, 1964.

Mitchell, Stephen A. *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration,* Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 1988.

Mitchell, Stephen A. *Relationality: From Attachment to Intersubjectivity,* The Analytic Press, Hillsdale, New Jersey, 2000.

Penfield, Wilder. *The Mystery of Mind: A Critical Study of Consciousness and the Human Brain,* Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1975.

Perls, Frederick S., with Abraham Levitsky. "The Rules and Games of Gestalt Therapy," in *Gestalt Therapy Now,* ed. Joan Fagen and Irma Lee Shepherd, Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1970.

Plato. *Symposium,* in *The Portable Plato,* ed. Scott Buchanan, The Viking Press, New York, 1948.

de Quincey, Christian. *Radical Knowing: Understanding Consciousness through Relationship,* Park Street Press, Rochester, Vermont, 2005.

de Rougemont, Denis. *Love in the Western World,* trans. Montgomery Belgion, Doubleday Anchor Books, Doubleday and Company, Garden City, New York, 1957.

Sager, Clifford J. *Marriage Contracts and Couples Therapy: Hidden Forces in Intimate Relationships,* Brunner/Mazel, Publishers, New York, 1976.

Shafir, Rebecca Z., M.A. CCC. *The Zen of Listening: Mindful Communication in the Age of Distraction,* Quest Books, Wheaton, Illinois, 2000.

Scharff, David E., M.D., and Jill Savege Scharff, M.D. *Object Relations Couple Therapy,* Jason Aronson, Inc., Northvale, New Jersey, 1991.

Schneider, Isidor, ed. *The World of Love,* vols. I and II, George Braziller, New York, 1948.

Siegel, Bernard. *Love, Medicine and Miracles: Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patients,* Harper and Row, Publishers, New York, 1986.

Silverman Lloyd H., Frank M. Lachmann, and Robert L. Milich. *The Search for Oneness,* International Universities Press, New York, 1982.

Stolorow, Robert D., and George E. Atwood. *Contexts of Being: The Intersubjective Foundations of Psychological Life,* The Analytic Press, Inc, Hillsdale, New Jersey, 1992.

Stolorow, Robert D., George E. Atwood, and Donna M. Orange. *Worlds Of Experience: Interweaving Philosophical and Clinical Dimensions in Psychoanalysis,* Basic Books, New York, 2002.

Stuart, Richard. *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy,* The Guilford Press, New York, 1980.

Sullivan, Harry Stack. *The Interpersonal Theory of Psychiatry,* W.W. Norton & Company, Inc., New York, 1953.

Weissman, Myrna M. "Advances in Psychiatric Epidemiology: Rates and Risks of Major Depression," *American Journal of Health,* in press.

Wilber, Ken. *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy,* Shambhala Publications, Inc., Boston, Massachusetts, 2000.

Yerkovich, Milan, and Kay Yerkovich. *How We Love: A Revolutionary Approach to Deeper Connections in Marriage,* Water Brook Press, Colorado Springs, Colorado, 2006.

Despre Terapia Relațională Imago

Terapia Relațională Imago, născută din parteneriatul dintre Harville Hendrix, Ph.D., și Helen LaKelly Hunt, Ph.D., integrează observații seminale interpersonale aparținând curentelor psihologice occidentale majore, științelor behavioriste și disciplinelor spirituale. Cei doi schițează astfel o teorie deosebit de coerentă despre relațiile de iubire intime. Dezvoltată pe baza studiului exclusiv al cuplurilor și al implicațiilor relaționale aparținând diverselor curente psihologice și spirituale, această teorie are o abordare construită pe eforturile anterioare de a crea o teorie relațională și un stil terapeutic care să oglindească faptul că trăsătura fundamentală a universului este conexiunea.

Terapia Relațională Imago (TRI) este expresia noii paradigme relaționale care include și transcende paradigma tradițională a individului. În cadrul paradigmei individuale, toate lucrurile sunt separate, iar relațiile trebuie construite. Accentul se pune pe latura intrapsihică. În paradigma relațională, toate lucrurile din univers – de la particule până la persoane și galaxii – constituie un tot neîntrerupt. Accentul se pune pe intersubiectivitate, pe „dintre". Prin urmare, partenerii cuplurilor sunt conectați într-un mod fundamental, deși se percep pe sine ca fiind separați. Când apar conflicte, cei doi pierd conștiința conexiunii lor și trăiesc un sentiment de izolare. TRI folosește o varietate de proceduri clinice pentru a ajuta cuplurile – și persoanele fără partener, care doresc să experimenteze o relație intimă – să înțeleagă că forțele inconștiente care influențează selecția partenerului, alături de inevitabila luptă pentru putere care urmează, constituie o încercare inconștientă de a repara conexiunile întrerupte în copilărie. Scopul terapiei este de a ajuta cuplurile să dobândească un „parteneriat conștient". Aceasta include să li se

acorde ajutor pentru identificarea și interpretarea propriilor comportamente de apărare împotriva intimității – ceea ce precipită lupta pentru putere, care în esență este o dorință paradoxală de conectare – și să fie ajutați să repare conexiunea cu sinele, cu partenerul și cu universul.

Acest proces terapeutic include: identificare frustrărilor a căror sursă se află în idealizarea primitivă și amăgitoare a partenerului de viață; recunoașterea faptului că anumite comportamente arhaice nu reușesc să satisfacă nevoile și să ducă la autorealizare; perceperea partenerului ca pe un „altul", fără a se lăsa stânjenit de propriile proiecții inconștiente. Alte aspecte ale procesului Imago presupun deprinderea de noi abilități, schimbarea comportamentelor care rănesc, în cadrul cărora partenerii își stabilesc scopul conștient de a-și împlini reciproc nevoile și, astfel, de a reintegra părțile din sine care au fost pierdute sau respinse și de a-și recupera integralitatea originară. Abilitatea de bază este un dialog în trei etape, care ajută partenerii de cuplu să comunice depășindu-și tiparele relaționale defensive și simbiotice, promovând diferențierea de celălalt, compasiunea și empatia față de celălalt, precum și comuniunea cu partenerul. În cele din urmă, terapia devine redundantă pe măsură ce fiecare partener devine un susținător abil și „conținătorul" procesului de dezvoltare a celuilalt. Dacă este aplicat în mod sistematic în cadrul oricărei relații, procesul Imago are potențialul de a deveni o călătorie transfiguratoare către vindecare reciprocă, maturizare emoțională și evoluție spirituală. Societatea se transformă atunci când creăm parteneriate intime sănătoase și când creștem copii sănătoși emoțional.

Contacte Imago

Terapia Relațională Imago este disponibilă în treizeci de țări, practicată de peste 2,000 de terapeuți Imago. Dacă sunteți interesați să lucrați cu un terapeut specialist în cupluri certificat în Terapie Relațională Imago sau dacă doriți să participați la workshop-urile *Getting the Love You* sau *Want* or *Keeping the Love You Find*, vizitați site-ul www.HarvilleHendrix.com.

Training în Terapie Relațională Imago

Trainingul în Terapie Relațională Imago este disponibil internațional. Pentru mai multe informații asupra oportunităților privind trainingul clinic și educațional, vizitați site-ul www.HarvilleHendrix.com.

Resurse adiționale privind Imago

Pentru resurse adiționale privind Imago incluzând cărți, DVD-uri, casete audio și alte oportunități educaționale, vă rugăm să contactați:

Imago Relationships International
160 Broadway
Suite 1001—East Building
New York, New York 10038
telephone: (800) 729-1121 *or* (212) 240-7433
Web site: *www.HarvilleHendrix.com*
e-mail: *info@imagorelationships.org*

DESPRE AUTORI

Harville Hendrix, dr.în psihologie şi Helen Lakelly Hunt, dr. în psihologie s-au căsătorit în anul 1982 şi au devenit parteneri atât în viaţa reală, cât şi în domeniul lor de activitate profesională. Ei sunt cocreatorii Terapiei Imago de Cuplu şi cei care au dezvoltat conceptul de „parteneriat conştient". Propriul lor parteneriat şi colaborarea rodnică dintre cei doi s-a concretizat prin realizarea a nouă cărţi dedicate relaţiilor umane intime şi parentajului.

Harville este terapeut clinician cu pregătire şi experienţă teologică, cunoscut la nivel global pentru lucrul terapeutic cu cuplurile. Absolvent al Mercer University din Macon, Georgia, în 1957, aceeaşi universitate avea să îi confere titlul de doctor onorific în ştiinţe umaniste în anul 1989. El deţine o diplomă în teologie în urma absolvirii Seminarului Teologic Union din New York şi doctoratul în psihologie şi religie după ce a absolvit School of Divinity de la University of Chicago. Dr. Hendrix este beneficiarul mai multor titluri onorifice, printre care cel de Consilier Pastoral Remarcabil al Premiilor Anului (1995) acordat de către Biserica Americană Baptistă, Premiul pentru Contribuţie Remarcabilă, primit în 1955 din partea Asociaţiei Americane a Consilierilor Teologi şi, alături de Helen, Premiul acordat celor care s-au remarcat prin contribuţia lor specială din partea Asociaţiei pentru Terapia Imago de Cuplu. Harville Hendrix este Membru de Onoare al American Association of Pastoral Counselors şi a fost membru clinician al American Group Psychotherapy Association and the International Transactional Analysis Association şi membru al primului consiliu director al Group Psychotherapy Foundation.

Dr. Hendrix și-a început cariera în calitatea sa de terapeut și formator de specialiști în cadrul Pastoral Couseling Center din Greater Chicago, în 1965, unde a fost director clinician. În anul 1968, a devenit cadru didactic al facultății Perkins Divinity School la Southern Methodist University din Dallas, Texas. După o activitate la catedră de nouă ani, a început să activeze în practica privată de clinică. În urma divorțului survenit în 1975, s-a dedicat studiului relațiilor de cuplu pentru a înțelege mai bine cum a ajuns la propriul său divorț și pentru a căuta acele ingrediente care stau la baza unei relații maritale de succes. Începând din anul 1977, a practicat terapia de cuplu și a susținut workshop-uri dedicate terapiei de cuplu, a predat Terapia Imago cadrelor de specialiști care se pregăteau la rândul lor să devină practicanți ai terapiei, a susținut conferințe publice despre relația maritală și a scris mai multe cărți împreună cu Helen despre relațiile umane fundamentale.

Helen este cunoscută pe întreg teritoriul Statelor Unite ale Americii ca un activist pentru mișcare dedicată drepturilor femeii și este deținătoarea a două masterate obținute în urma absolvirii cursurilor de la Southern Methodist University, Dallas, Texas, precum și a unui doctorat în psihologie la Union Theological Seminary din New York City. Este autoarea volumului *Faith and Feminism: A Holy Alliance* și se dedică muncii active pentru finalizarea a două alte cărți aflate în lucru. Pe lângă faptul că este Membru Fondator și Președintă a organizației Sister Fund, ea este în același timp cofondator al New York Women's Foundation, Dallas Women's Foundation și Women's Funding Network. Helen a fost membră a Consiliilor Directoare din cadrul Ms. Foundation for Women, Women and Foundations și New York City Women's Agenda. Printre activitățile importante cu caracter civic desfășurate de Helen se numără implicarea sa activă în calitate de membru cu drepturi depline în Childcare Commission din cadrul primăriei orașului New York. De asemenea, i s-au recunoscut meritele pentru leadershipul său în realizarea mișcării de finanțare pentru mișcarea femeilor, inclusiv prin acor-

darea următoarelor premii: în 2007, Lead Award din partea Women & Philantropy; National Creative Philanthropy Award din partea National Network of Women's Funds; Premiul Gloria Steinem's Women of Vision and Action în cadrul Ms. Foundation for Women; Equity Leadership Award din partea Nontraditional Employment of Women (NEW); Laura Parsons Pratt Award pentru Realizări Remarcabile în susţinerea Drepturilor Femeilor şi Copiilor din partea Federation of Protestant Welfare Agencies. A fost Membru Onorific al Center of the Elimination of Violence in the Family. Helen este onorată pentru privilegiul de a fi aleasă să facă parte din National Women's Hall of Fame [pleiada figurilor prezente în Galeria Numelor Celebre de Femei ale Naţiunii Americane], din Seneca Falls, New York.

În ideea de a face din Terapia Imago de Cuplu un instrument terapeutic disponibil pentru persoanele care nu participă direct la şedinţele de terapie, în anul 1984, Harville şi Helen au pus bazele cunoscutului Institute for Imago Relationship Therapy (astăzi, Imago Realtionships International din New York City – o organizaţie non-profit ai cărei cofondatori sunt cei doi, alături de alţi specialişti în Terapia Imago) pentru a instrui alţi terapeuţi în îndrumarea procesului Imago şi pentru a organiza workshop-uri pentru cupluri şi persoane celibatare. Institutul a pregătit până acum peste 2.000 de terapeuţi din treizeci de ţări şi astăzi există aproximativ 200 de îndrumători de workshop-uri care îşi desfăşoară activitatea în întreaga lume. Terapia Imago de Cuplu a fost prezentată în cadrul *Oprah Winfrey Show* de şaisprezece ori, una dintre aceste emisiuni oferindu-i faimoasei prezentatoare ocazia de a i se decerna premiul pentru cel „mai de succes mod de salvare a relaţiilor din punct de vedere social" printre talk-show-urile difuzate în timpul zilei la televiziune, iar cel de-al doilea show al dr. Hendrix a fost inclus în O magazine al „Oprah's Top Twenty Shows" din 2005. Acesta a fost, de asemenea, invitat în multe show-uri de televiziune de mare audienţă şi în numeroase show-uri radio; a fost prezent cu articole semnate în ziare şi reviste importante, continuă să îndrume diverse forme de pregătire

profesională în domeniu şi apare în public cu ocazia conferinţelor pe care le susţine.

Pe lângă *Primeşte iubirea pe care şi-o doreşti: un ghid pentru cupluri,* bestseller menţionat în rândurile publicaţiei *New York Times,* care s-a vândut în peste două milioane de exemplare şi a fost citit de milioane de cupluri din întreaga lume, Harville este autorul a două alte bestselleruri, *Keeping the Love You Find: A Personal Guide* (scris pentru persoane necăsătorite) şi *Giving the Love that Heals: A Guide for Parents,* la care este coautor împreună cu Helen. Cei doi au fost de asemenea autori şi coautori ai altor nouă volume, traduse în peste cincizeci de limbi. Totodată, Harville şi Helen au fost editori-executivi şi producători ai filmului *Getting the Love You Want: the Home Video,* care a fost vizualizat de publicul spectator care a avut acces la programele difuzate de peste 300 de staţii de televiziune.

Harville şi Helen au împreună o familie armonioasă compusă din şase copii, dintre care doi provin din căsătoriile anterioare ale fiecăruia dintre ei. Amândoi locuiesc şi îşi desfăşoară activitatea în New York şi în New Mexico, acolo unde îşi dedică timpul scrierii unor cărţi noi, susţinerii de conferinţe la diverse convenţii din comunitatea în care trăiesc şi gândind modalităţi noi de planificare a extinderii proceselor Imago în comunitatea mai largă.

EDITURA HERALD

OP.10 - CP.33 Sect. II Bucureşti
Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0745.050.020
website: www.edituraherald.ro
e-mail: office@edituraherald.ro